Васютин А.М.

Болезнь страха
или
как справиться с гипертонической болезнью.

Введение, в котором автор расскажет – как он относится к гипертонической болезни. 4
Как подсознание может ошибаться....5
Порка – лучшая учеба? 6
Какие цифры давления наилучшие....7
Глава первая, в которой автор расскажет о психосоматической медицине. 7
Как создать «английский газон»? 8
Новое – это хорошо забытое старое?....9
Сбудется ли когда-нибудь голубая мечта Вирхова? ..10
Может быть предать анафеме самого Вирхова? 11
Серийное производство всегда приводит к унификации? 11
Глава вторая, в которой автор расскажет о строении разума. 13
Как человек защищает себя?....13
Базовое программирование психики?....14
На клерках держится любое учреждение? 15
Собака – друг или враг?....16
Собака на всю жизнь остается сильнее человека?....17
Добрыми намерениями устлана дорога…....18
С чего все начинается?....19
Шкала ценностей и опасностей – Конституция организма? 19
Кто ставит эксперименты над людьми?....20

Гипертония – это нарушение ноосоциального статуса? 21
Эссенциальная – значит крепкая? 22
Почки ни при чем? 22
Во всем виноваты власть предержащие? 23
Глава третья, в которой автор докажет, что в основе гипертонической болезни лежит тревога 24
Обойдемся без козы? 25
Реагируй на опасности как человек, а не как животное! 25
Давление гуляет само по себе? 27
Слабо остаться в позе лотоса! 27
Пионер – бессознательному пример? 28
Таблетки – диверсанты 29
Бессознательное нервничает? 30
Не спи - замерзнешь? 31
Может быть, вернуть их всех обратно в Африку? 33
Врачи-вредители все-таки существуют? 34
Самое лучшее лекарство от повышенного давления? 34
Почему женщины более тревожны, чем мужчины? ..35
Гипертония – заячья болезнь? 36
Дети – щит и меч в руках женщин? 37
Чем старше, тем тревожнее жить? 38
Гипертония развивается ввысь и вширь? 39
Когда есть что терять – беспокоишься больше? 39
Гипертония – это проклятие эпохи перемен? 40
Провокаторы всегда приносят вред! 41
Не насилуй себя. Уйди из дома терпимости! 42
Глава четвертая, в которой автор расскажет о том: что и почему приводит к гипертонической болезни 43
Почему колышется поверхность тела? 43
Кнут подсознания 44
Вырвись из заколдованного круга! 45
Мама определяет – чем ты будешь болеть в течение своей жизни? 46
Или все-таки это делает отец? 46
Может лучше сменить Конституцию? 47
Каковы психосоматические механизмы гипертонической болезни? 47

Что все-таки ты измеряешь при помощи тонометра?49
У одного человека гипертонических болезней две?...49
Что по этому поводу говорит отец-основатель? 50
Они не болеют гипертонией?.....51
Глава пятая, в которой автор расскажет: Кто и почему болеет гипертонической болезнью? 52
Не тормози – сникерсни! 54
Сам стал таким или «помогли» родители?.....55
Пока надеешься – давление повышено? 56
Современность и агрессия не совместимы?.....56
Еще один заколдованный круг?.....57
Надо ли знать – какое у тебя давление? 58
Что спровоцировало давление – ответственность или бегание по этажам? 59
Внимание: так входят в заколдованный круг!.....60
Вторая часть.....61
Глава шестая, в которой автор расскажет о способах без лекарств понижать себе артериальное давление.....62
С чего начинается….саморегуляция? 62
Первый шаг. 62
Привязчивый рефлекс?.....63
Тепловой круг......64
Шарик. 65
У хищников нет экзистенциального страха?.....67
Ты кто – лев или кролик?.....68
Как стать королем зверей? 68
Как стать королем людей?.....69
Глава седьмая, в которой автор изложит противотревожную программу.....70
«Самонаводящаяся ракета»......71
Бред по Фрейду?.....71
Медитация как наилучший способ преодоления психосоматического брьера. 73
Медитативный котел......73
Сам себе психохирург 74
Ты все еще боишься гусей?.....75
Освобождение от психологического «мусора»......76
Прощение - универсальное душевное лекарство! 77
Сам себе парламентарий? 78
Взгляни со взрослой позиции. 79
Как перескочить на новую линию жизни?.....80

Обойдемся без волшебников? 81
Глава восьмая, в которой автор расскажет о том, как изменить психологическую «почву» так, чтобы на ней больше не мог вырасти психосоматоз. 82
Семь дней сотворения своего нового «Я». 82
Что все-таки означают сны? 83
Первый день Творения своего нового «Я». 84
Второй день творения своего нового «Я». 87
Третий день Творения своего нового «Я». 89
Четвертый день Творения своего нового «Я». 95
Пятый день Творения своего нового «Я». 99
Шестой день творения своего нового «Я» 102
Седьмой день Творения своего нового «Я». 106
Слова - камни. 112
Заключение, в котором автор подведет итоги. 117
Кто этот кто? 117
Правила, которые помогут разорвать заколдованный круг. 118
Плевое дело? 121
Через тернии к звездам? 122

Введение, в котором автор расскажет – как он относится к гипертонической болезни.

Дорогой мой читатель, страдающий гипертонической болезнью!

Первое, что мне хочется сказать тебе об артериальном давлении, таково: твои представления о механизмах гипертонической болезни совершенно не правильны!

Современная психология считает твою болезнь психосоматическим страданием. То есть

это заболевание во многом связано с тем, что творится в твоей голове. И, наверное, тебе трудно сразу же и без критики принять это положение. Ведь ты достаточно часто начинаешь страдать от последствий повышения давления вроде бы на пустом месте. Ты был внешне спокоен. Но потом, ни с того ни с сего, оно поднимается. Казалось бы – при чем здесь психологические проблемы?

Как подсознание может ошибаться

Но любая болезнь не является изолированным явлением. Она тысячами нитей связана с образом жизни человека, с тем, как он взаимодействует со своим окружением. А, во-вторых, кроме твоих сознательных переживаний, внутри тебя работают очень мощные бессознательные механизмы. Ты можешь этого совершенно не осознавать, но какой-то стимул, идущий из внешнего мира, может восприниматься твоим подсознанием как ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЙ! И ты можешь оставаться совершенно спокойным, но подсознание тут же начнет тебя готовить к встрече с этой опасностью. Делать это оно может одним единственным способом – включить стрессовую готовность. А один из его компонентов – подъем артериального давления!

Каждая оригинальная идея сначала осмеивается, потом на нее яростно нападают, и, наконец, она принимается как нечто само собой разумеющееся.

Шопенгауэр

Даже если тонометр показывает у тебя повышенное давление, это на самом деле не имеет того значения, которое ему придает ортодоксальная медицина (естественно, если цифры не зашкаливают разумные пределы, например, они не выше 170 мм.рт.ст.) В этом случае имеет значение ТОЛЬКО самочувствие!

Порка – лучшая учеба?

Я хорошо помню тот урок, который мне дал руководитель интернатуры по нервным болезням. Мне на курацию и лечение дали одну палату, в которой лежали две женщины после нарушения мозгового кровообращения.

Проверив у них давление, я обнаружил, что у обеих артериальное давление равно 170 – 175 мм.рт.ст. Я назначил им уколы и таблетки и в течение недели усердно пытался сбить давление до нормальных цифр. И в конце недели на обходе заведующего отделением я пожаловался, что никаких сдвигов в этом плане я получить не могу.

Он молча кивнул, а после обхода вызвал меня в свой кабинет и устроил дикий разнос. «Доктор! Как вы можете не знать элементарных вещей? ПОСЛЕ нарушения кровообращения подъем давления до этих цифр является КОМПЕНСАТОРНОЙ РЕАКЦИЕЙ! И если бы вам удалось снять у них давление, то они могли умереть!»

Вот тогда я очень хорошо понял, что нельзя делать слишком серьезные выводы из данных

тонометра. И если человек чувствует себя хорошо, если он занимается своими обыденными делами и не чувствует никакого недомогания, то можно плюнуть на давление и забыть о тонометре.

Какие цифры давления наилучшие

Однако даже среди врачей бытует ПРИМИТИВНЫЙ подход к давлению: если оно выше, чем 120 на 80, то его надо сбивать, если ниже этих цифр, то разными способами надо его поднять. Но я лично знаю массу людей, которые живут и здравствуют при цифрах своего давления 90 на 60. Также, как и людей, всю жизнь живущих с давлением 130 – 140.

Поэтому, дорогой мой читатель, прежде чем ты займешься борьбой с повышенным артериальным давлением, тебе надо разобраться с психологическими механизмами, которые привели к тому, что это тебя стало беспокоить. Эти механизмы универсальны и у всех примерно одинаковые, но с небольшими индивидуальными особенностями. Поэтому давай сейчас немного поговорим о теории.

Глава первая, в которой автор расскажет о психосоматической медицине.

В настоящее время на Западе психосоматическая медицина получает все более и более широкое распространение. Она говорит, что

очень многие болезни на самом деле являются психосоматозами, то есть заболеваниями, вызванными к жизни длительными или очень сильными эмоциональными переживаниями заболевшего человека.

Врачам на Западе (и, слава Богу, последнее время и у нас в стране) стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того - сколько и каких лекарств им назначается. Мы все начинаем понимать, что зачастую лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека.

Как создать «английский газон»?

Лекарственная терапия является симптоматическим лечением, т.е. ориентированным на снятие симптомов. Это напоминает кошение травы: чем чаще косишь, тем гуще она вырастает. Парадокс современного состояния лечения болезней заключается в том, что чем более мощные способы и лекарства против болезней создает наука, тем дальше победа над болезнями. Но если не иметь четкого представления о механизмах возникновения и поддержания в «боевом» состоянии болезни, то нельзя ожидать, что предложения о ее лечении будут грамотными.

Важно не количество знаний, а качество их. Можно знать очень много, не зная самого нужного.

Л.Толстой.

На сегодняшний день к психосоматозам относят более 100 болезней, в том числе мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-ти перстной кишки, сахарный диабет, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, генуинную (то есть не имеющую явной причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и разные радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системную красную волчанку, склеродермию и так далее и тому подобное.

То есть все самые тяжелые и потенциально очень опасные для жизни заболевания в какой-то мере взращены самим человеком и на самом деле являются его реакцией на то, что дела идут не так, как хотелось бы.

Новое – это хорошо забытое старое?

Вплоть до 18 и начала 19 столетия такие психологические факторы, как потеря удачи, смерть любимого человека или разочарование в любви вполне естественно признавались терапевтами как играющие важную роль в развитии заболевания. Но к концу 19 века растущие знания в области патологии и введение новых методов микроскопии, привели немецкого патолога Вирхова и других его коллег к предположению, что все заболевания носят органический характер. И до тех пор, пока под микроскопом не будут обнаружены заметные клеточные изменения, о существовании какой-либо болезни не может быть и речи. Это убеждение, например в психиатрии, привело к

тому, что отвлекло внимание психиатров от психологических факторов и сосредоточило их на физических.

Характерным проявлением инертности человеческого мышления является тенденция считать, что если многие болезни вызваны микроорганизмами, то значит это один единственный механизм, который может привести к ней. И если при какой-то болезни эта схема не срабатывает и микроорганизмы не обнаруживаются, то это только временно – они обязательно когда-нибудь будут обнаружены.

Сбудется ли когда-нибудь голубая мечта Вирхова?

В этом случае связь между патогенной причиной и патологическим эффектом кажется сравнительно простой. Когда этот подход не срабатывает, то есть инфекция не бывает найдена, то современный клиницист тешит себя надеждой, что когда-нибудь в будущем, когда органические процессы будут изучены лучше, психический фактор, признаваемый с неохотой, будет, в конечном счете, устранен.

Влияние Вирхова на этиологическое мышление – классический пример исторического парадокса, что величайшие достижения прошлого становятся самыми большими препятствиями для развития. Его великие достижения в патологии и его авторитет установили догму в клеточной патологии, которая влияет на медицинское мышление до сих пор.

Может быть предать анафеме самого Вирхова?

Именно Вирхов, которому столь многим обязана наука, провозгласил, что нет системных заболеваний, а есть лишь заболевания органов и клеток. В сравнительно недавнем прошлом мы пришли к выводу, что это не так, что психологические факторы в силах влиять на течение органического заболевания. Концепция о том, что такие локальные морфологические изменения могут сами возникать в результате более общих расстройств, была открыта намного позже.

Но многие люди (и даже врачи) смутно представляют, что в точности при этом происходит. И до сих пор в среде ортодоксальных терапевтов она в лучшем случае замалчивается. А в худшем – предается анафеме!

Серийное производство всегда приводит к унификации?

Когда я читал ту или иную книгу по той или иной болезни, о которой я точно знал, что она является психосоматозом, то иной раз просто ужасался – в некоторых из них даже нет упоминания о том, что эта болезнь очень глубоко связана с психологической жизнью человека. И что, по крайней мере, ее надо лечить НЕ ТОЛЬКО при помощи лекарств.

Человек, который не знает – как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым.

Д-р А.Каррел, лауреат Нобелевской премии.

И для того, чтобы дать людям альтернативную точку зрения на все эти болезни, была и задумана серия из примерно 15-20 небольших книг. Во всех этих книгах я рассказываю своим читателям об истинных – психосоматических - механизмах той или иной болезни.

Эта книга является четвертой в этой серии. И я уже не раз слышал ворчание своих издателей, которые недовольны тем, что во всех своих книгах об отдельных болезнях, я вставляю одну и ту же теоретическую часть. Но мне приходится это делать, так как очень вероятно, что больной ишемической болезнью сердца больше ни одной моей книги не станет читать. Но он должен получить понятное объяснение психосоматического характера своего страдания, потому что иначе он или ничего не поймет. Или же не согласится с тем, что его страдание имеет психосоматический характер.

Поэтому, дорогой мой читатель, если ты в данной работе встретишь уже известный тебе из других моих книг отрывок теории, не кори меня, но пойми, что по другому я не могу поступить. Просто перелистни эти страницы до того места, которое будет для тебя новым.

Глава вторая, в которой автор расскажет о строении разума.

Как человек защищает себя?

Большинство переживаний, которые образуются в процессе жизни, люди рационализируют, то есть говорят себе примерно следующее: «А, ерунда! Мне что - с ним детей крестить?» И эмоции относительно этого события теряют свою силу. Но отрицательные эмоции, которые человек не смог рационализировать по тем или иным причинам, живут где-то внутри него и "мутят воду".

И для того, чтобы понять – что и как происходит внутри человека в подобных случаях, я хочу подробно объяснить взаимоотношения между сознанием и подсознанием.

Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» - сознание и подсознание, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Действительно, объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу. Психика, конечно же, едина! И мы делим ее на два этажа для удобства объяснения – что и как там происходит.

Сознание - это та информация, которой каждый человек свободно оперирует в обыденной жизни - мысли, переживания, воспоминания. Подсознательные же процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю.

Для того, чтобы образно представить их взаимоотношения, можно сравнить психику человека с фруктом гранат. Его шкурка - сознание, а подсознание - его ягодки. Эти «ягодки» - части Я, каждая из которых отвечает за реализацию той или иной потребности. По объему подсознание намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из множества которых состоит подсознание, намного меньше сознания. А эти «ягодки» образуются примерно так.

Базовое программирование психики?

Вспомни, дорогой мой читатель, что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, голова у тебя автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое происходит и при переходе улицы.

Когда - то мама сказала тебе: «Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому - прежде чем сделать это - посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин – переходи».

Если душа болит, то она способна выражать это самыми разными способами, и то, что у одного принимает форму мочевой кислоты, готовя разрушение его Я, то у другого оказывает подобную же услугу, выступая в обличье алкоголизма, а у третьего уплотняется

в кусочек свинца, внезапно пробивающего ему черепную коробку.

Г.Гессе.

Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри и заставляет тебя поворачивать голову туда, куда нужно. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можно сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно! Конечно, если ты захочешь, то можешь начать сознательно контролировать этот процесс. Но чаще всего эта часть Я работает автоматически.

На клерках держится любое учреждение?

Когда ты пишешь что - либо, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить буковки? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, в первом классе, тебя научили писать. И с тех пор этот «писарь» облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по маранию бумаги.

Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю". Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует

автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Если немного абстрагироваться, то можно легко представить эти части, твои вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует в подсознании ради выполнения своей строго - определенной задачи.

Внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей "Я", которые по мере своих сил реализуют то, что стало для тебя ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Собака – друг или враг?

И вот внутри тебя в одно «прекрасное» время (если ты болеешь гипертонической болезнью) появляется часть «Я», которая ответственна за генерирование у тебя болезненных симптомов. А механизм ее появления может быть таков.

Представь себе, что мама вывела своего ребенка поиграть в песочницу. Он играет в ней с другими детьми, а мамы сидят недалеко и беседуют. И тут к ним подбегает собака и лает на них. Ребенок сильно пугается и со всех ног мчится к маме.

И как только оказывается в безопасности, он начинает рассуждать примерно так: «Собака –

страшный зверь! Она могла меня убить! Слава Богу, мама оказалась рядом и спасла меня. А если бы ее рядом не оказалось?...Что надо сделать, чтобы в следующий раз меня собака не смогла убить? Надо постоянно следить за окружающим пространством и как только в поле зрения появится собака, надо брать ноги в руки и бежать под защиту мамы!»

В этот момент внутри ребенка появляется часть Я, ответственная за страх перед собаками. И она ему очень нужна – вполне возможно, что она не раз спасла его или от смерти или от покусов.

Собака на всю жизнь остается сильнее человека?

Но потом он вырастает, становится сильным и умным. Но почему-то каждый раз бледнеет от лая комнатной собачонки. Человек в этом случае страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но зачастую ничего сделать с собой не может.

Сознанием своим он прекрасно понимает, что эта собачка даже кусаться-то не умеет, не то что загрызть. Но часть, ответственная за страх перед собаками, знает свое дело "туго". И каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: "Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!"

Страх – это тоже болезнь, болезнь воображения.
Х.Пьюк

И весь фокус в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть “Я” остается в том же “возрасте”, в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как реагирует человек в этом возрасте. Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части “Я” об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.

Добрыми намерениями устлана дорога…

То же самое и гипертонической болезнью. Внутри психики человека, страдающего от нее, образуется часть Я, которая ответственна за делание спазма сосудов тела. И это не вредитель или же диверсант! Это добропорядочная часть Я, которая существует для того, чтобы приносить пользу организму. Она добросовестно выполняет приказ «вышестоящего начальства»! Вообще, все части Я работают очень надежно и очень просто, они не способны к самостоятельному «мышлению». Это прекрасные исполнители, но не творцы.

Если с человеком в детстве произошло какое-либо событие, подобное вышеописанному, то подсознание будет постоянно ждать опасности из внешнего мира, то есть «собаки», которая его может убить.

И даже если обстоятельства изменились, болезнь стала не нужна или же даже приносит существенный вред, эта часть Я сама от делания

болезни не может отказаться. Для этого ей нужно отдать специальный приказ и перепрофилировать ее деятельность, то есть довести до ее сведения, что болезнь более не нужна, и найти ей новые способы принесения пользы организму.

С чего все начинается?

Любой психосоматоз начинается с длительного или сильного стресса – дистресса по определению Г.Селье. В результате развития у человека образуются шкалы ценностей и опасностей, по которым оценивается все, что происходит во внешнем и внутреннем мире.

Они являются своеобразной конституцией организма, по которой оценивается «что такое хорошо и что такое плохо». И формируются в процессе воспитания и развития человека. И если в результате этой оценки бессознательное придет к выводу, что этим ценностям грозит опасность, то образуется стресс, сила которого будет соответствовать этой опасности в ОЦЕНКЕ подсознания.

Шкала ценностей и опасностей – Конституция организма?

В этом процессе реальная опасность, идущая от объекта, не имеет никакого значения! Важно только то, КАК эта опасность оценивается бессознательным. А если учесть, что шкалы ценностей и опасностей практически у всех людей

неадекватны той реальности, в которой они живут В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, то понятно, что стресс и дистресс являются чуть ли не ежедневными состояниями, которые испытывает современный человек.

Если человек чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

Кто ставит эксперименты над людьми?

В экспериментах на животных удавалось получить так называемый экспериментальный невроз. Если получить два противоположных условных рефлекса, а затем дать соответствующие раздражители одновременно, подопытные животные демонстрируют поведенческие и вегетативные нарушения вплоть до необратимых органических поражений (инфаркт миокарда, гипертония). Это связано с тревогой!

Кто никуда не плывет – для того не бывает попутного ветра.
Монтень.

Ведь если животное не знает – как поступить в данной ситуации, то это может привести к роковой ошибке при выборе своего поведения. Этот

механизм образования гипертонии вполне может быть причиной страданий и у людей. Ведь нам очень часто приходится попадать в ситуации, когда выбор неоднозначен, когда стимулы почти одинаковы и выбрать правильное поведение очень трудно.

Один из самых эффективных механизмов получения экспериментального невроза у обезьян с симптомами гипертонии и прединфарктным состоянием заключается в том, что “лидера” группы начинают кормить в последнюю очередь, а к его самке подсаживают другого, “подчиненного” самца.

Гипертония – это нарушение ноосоциального статуса?

Нарушается его “зоосоциальный статус” и этого оказывается достаточным для катастрофического нервного срыва. Данное животное, конечно же, не может согласиться с внезапным падением своего статуса - ведь его не победил в честном бою «подчиненный». Но сделать в этой ситуации ничего не может.

Подобные ситуации очень часто имеют место в жизни людей. Практически все мы имеем основания для постоянного нахождения в стрессе. Естественно, долго это продолжаться не может! Рано или поздно, но что-нибудь начнет «рваться» в его организме. И чаще всего в «тонких» местах.

То есть гипертония, особенно в первые годы ее появления, НЕ БОЛЕЗНЬ! Это симптом! И нужно лечить не само давление, а найти и убрать

причину тревоги и беспокойства. Тогда артериальное давление нормализуется без лекарств.

Эссенциальная – значит крепкая?

Гипертонической болезнью называется клинический синдром, характеризующийся хроническим повышением кровяного давления при отсутствии видимой органической причины, как например заболевания сердца или почек. Из-за этого ее по другому называют эссенциальной гипертонией.

Этот синдром обычно имеет прогрессивное течение от ранней стадии, когда давление лабильно, до более поздней стадии, в которой кровяное давление становится стабильно высоким, часто с соответствующим поражением сосудов и почек.

Раньше ортодоксальная медицина считала, что повышение давления ВСЕГДА связано с поражением почечных сосудов. Согласно этой точке зрения при этом поражении в организме активизируется ренин-ангиотензивная система, которая и приводит к повышению давления. Но в 1963 году появились доказательства того, что гипертоническая болезнь может появляться и при нормальном и даже пониженном содержании ренина в крови.

Почки ни при чем?

Еще в 20-х годах профессор Г.Ф.Ланг высказывал точку зрения, согласно которой

эссенциальная гипертензия не связывалась с патологией почек и рассматривалось как следствие хронического нервно-психического напряжения. И при тщательных исследованиях выяснилось, что в большинстве случаев изменения в почке, которые объясняли бы имеющуюся гипертонию, действительно выявлены не были.

Одно из самых впечатляющих исследований по психосоматике было проведено учеными Т. Холмсом с сотрудниками. Они изучали реакцию человека на угрозу и конфликт. Авторы на базе клинических и экспериментальных наблюдений установили, что унижение, фрустрация, неприязнь могут вызвать назальные реакции в виде покраснения слизистой носа, заметной припухлости носовых проходов, обильных выделений и закупорки. И эти исследования (и множество других) показывают, что те эмоции, которые человек испытывает, прямо и безусловно влияют на тело!

Во всем виноваты власть предержащие?

Известно, что кровеносные сосуды почек весьма реактивны и отвечают заметным сужением на эмоциональные и физические стимулы. Это позволяет утверждать, что почечная ишемия и последующее повышение артериального давления могут возникать под влиянием этих стимулов. И уже только потом, на поздних стадиях гипертонической болезни образуются изменения в сосудах и давление начинает зависеть от ренин-гипотензивной системы.

Пусть для моих тяжелых на подьем современников это прозвучит чересчур строго, но здоровье – это та вершина, которую каждый должен достичь сам.

В.Шененберг.

Оказалось также, что если заблокировать лекарством автономные ганглии (нервные узлы автономной нервной системы) то примерно у половины больных артериальное давление нормализовалось. Через эти узлы идут постоянные импульсы «свыше», которые поддерживают давление на том уровне, которое необходимо с этой – «высокой» - точки зрения для преодоления гипотетической опасности. Если эти импульсы прерывались, то давление снижалось до тех цифр, которые необходимы для организма В ДАННОЕ ВРЕМЯ.

Глава третья, в которой автор докажет, что в основе гипертонической болезни лежит тревога

Внутри каждого человека в процессе его взросления и жизни в обществе формируется определенная реакция на обстоятельства жизни. И, как я говорил выше, может случиться так, что вполне безобидное событие когда-то связывается у него с опасной ситуацией. И его подсознание будет опасаться появления этого события. Когда оно приходит из внешнего мира, подсознание начинает

оценивать его как такое, которое может принести вред. И начинает готовить организм к отражению этой опасности. А наше тело, животное по своей сути, может реагировать на опасность единственным способом – стрессом.

Обойдемся без козы?

Но у других людей это же событие может восприниматься как вполне ординарное. И при его наступлении они будут реагировать на него спокойно, без стресса. То есть поднятие давления является реакцией на опасность – как ее понимает подсознание.

Если у одного человека украдут козу, то он, конечно же, из-за этого расстроится. Но через некоторое время с этим смирится. А другой человек будет постоянно мысленно возвращаться к потере и вновь и вновь переживать ее, не желая признать факт, что любимой козы ему больше не видать – как своих ушей!

Из этой разницы в реагировании вытекает другая разница – у первого человека из-за стресса на недолгое время поднимется давление, но через некоторое время приходит в норму. А второй человек постоянно накручивает себя – вплоть до гипертонической болезни. Или же другого психосоматоза – в зависимости от того, какое у него «тонкое» место в организме.

Реагируй на опасности как человек, а не как животное!

Главное отличие людей от животных - способность рассматривать в качестве экстремальных такие ситуации, в которых опасность угрожает не жизни и здоровью, но всего лишь гордости и чувству достоинства.

Например, у студента перед экзаменом наблюдается учащение пульса, появляются бледность и другие изменения, биологически предназначенные для ситуаций жизни-или-смерти. Или например реакция невротика, к примеру, с клаустрофобией (боязнью закрытых пространств): его симпатическая нервная система стимулируется в ситуациях, вовсе не представляющих никакой объективной опасности, но всего лишь символических.

Мир – это зеркало, в котором каждый видит собственный лик. Хмурься перед ним и оно покажет тебе рожу угрюмую, улыбайся ему, смейся перед ним, и ты встретишь в нем веселого товарища.

У.Теккерей

Ученые знают, что подъем артериального давления в норме является приспособительной реакцией к изменяющимся обстоятельствам жизни. Ученые измеряли артериальное давление у молодых, здоровых мужчин в течении трех суток. Они жили своей обыденной жизнью: работали, развлекались, занимались любовью, спали и так далее. Оказалось, что во время пиковой физической нагрузки давление у них прыгало до цифр 300 на 120. А ночью оно падало аж до цифр 60 на 20.

Давление гуляет само по себе?

В норме самое низкое давление у человека бывает в 3 часа ночи. А затем естественным образом повышается и достигает максимума к 10 часам утра. В утренние часы активируется работа многих эндокринных желез, гормоны которых и приводят к повышению тонуса и артериального давления. И это, безусловно, говорит, что при помощи повышения артериального давления организм как бы готовится к активным действиям, которые ему готовит день грядущий.

Если ты, дорогой мой читатель, сейчас сидишь на стуле, то у тебя будет какое-то определенное давление, характерное для твоего организма, когда он находится в сидячем положении.

Если же ты встанешь, то твое давление ДОЛЖНО подняться. Ведь нагрузка на организм увеличилась. А это значит, что мышцы начинают нуждаться в дополнительных питательных веществах и кислороде. А они приходят к тканям и органам через сосуды. Если давление останется на том же уровне, на котором находилось в состоянии покоя, эти питательные вещества и кислород не смогут попасть туда, где они необходимы.

Слабо остаться в позе лотоса!

Если сейчас, когда ты читаешь эту книгу, в твою комнату войдет саблезубый тигр, то вероятность, что тебе придется драться или спасаться, очень велика. А это невозможно сделать

без мобилизации всего организма.

Если человек не законченный буддист, то он решит сопротивляться опасности. И, или бросится на тигра и будет пытаться отобрать у него «сабли». Или же схватит ноги в руки и постарается убежать от него.

В результате сильнее и мощнее начинает работать сердце (чтобы прокачать к мышцам, которым предстоит унести организм от опасности, больше крови), поднимается давление (чтобы эта кровь могла дойти до напряженных мышц), расширяются зрачки (чтобы лучше видеть или противника или пути отступления), увеличиваются и учащаются дыхательные движения (организм должен получить больше кислорода) и сжимаются сосуды брюшной полости (не до переваривания пищи сейчас). Если твое давление не поднимется до необходимого уровня, то ты умрешь сам - без «помощи» тигра.

Когда же опасность минует, то давление у здоровых людей естественным образом снижается до того уровня, который будет оптимален для состояния покоя. Но даже тогда, когда ты расслабишься, оно не сразу снизится до нормальных цифр. Ведь надо, чтобы продукты распада, которые появились в клетках после физических усилий, как можно быстрее были вымыты из организма.

Пионер – бессознательному пример?

Бессознательное, цель которого заключается в сохранении жизни в любом случае и любой

ценой, знает, что очень скоро может случиться так, что опять придется показывать окружающему миру свои когти и зубы. И организм должен быть для этого во всеоружии. Чтобы добиться этого как можно быстрее, кровообращение должно быть очень интенсивным. А это возможно только при повышенном давлении и усиленном кровообращении.

Если случиться так, что подсознание начнет считать, что эта опасность из внешнего мира может прийти в любой момент, то оно начинает постоянно держать организм в напряжении, как бы на “взводе”. Если такая “мысль” осенит часть Я, ответственную за безопасность организма, то повышение артериального давления становится для него очень нужным.

Оно при помощи давления будет держать организм в состоянии ПОСТОЯННОЙ готовности к возможной атаке из внешнего мира. Эта часть «Я» как бы говорит: «Из-за любого поворота в любой момент может появиться саблезубый тигр. Будь готов!». И организм, поднимая артериальное давление, как бы отвечает: «Всегда готов!»

Таблетки – диверсанты

Снятие давления при помощи таблеток приводит подсознание к ощущению лишения защиты. Оно «рассуждает» примерно так: «Давление низкое, организм не готов к отражению опасности. А нападение может произойти в ЛЮБОЙ момент. Нужно что-то делать!» И оно, конечно же, будет противодействовать этому всеми

силами. И все равно будет поднимать давление, несмотря на лекарства, принимаемые для его снижения.

Берегись усиливать свои боли и ухудшать свое состояние жалобами. Боль легче перенести, если не увеличивать ее мыслью о ней. Если же ободрять себя: это ничего, это не беда, нужно уметь терпеть – это скоро пройдет, то боль станет легкой настолько, насколько человек в этом себя уверит.

Сенека

Если же лекарства будут очень «хорошими», то эта часть Я не сможет воспользоваться артериальным давлением для подготовки к защите. И вынуждена будет искать другой выход. Возможно в виде инфаркта миокарда. Ведь если ты его получил, то остальные люди будут вынуждены о тебе заботиться. И защищать! Поэтому можно самому не затрудняться этим и не поддерживать с помощью повышенного давления организм в боевом состоянии.

И я приведу сейчас несколько примеров, которые подтвердят то, что в основе гипертонической болезни лежит хронический страх, связанный с экзистенциальными проблемами, который самим человеком не осознается.

Бессознательное нервничает?

Примерно у 40-50% больных

гипертонической болезнью отмечаются неустойчивое настроение (эмоциональная лабильность), раздражительность, иногда подавленность, быстрая утомляемость, наблюдаются астенический и ипохондрический синдромы. Все это невротические симптомы, которые связаны с эмоциональной жизнью человека. И показывают, что артериальное давление поднимается не случайно.

Но самый главный факт, который поможет нам понять истинную причину повышения артериального давления таков: 13-18% больных гипертонической болезнью страдают от учащенного сердцебиения. А это является главнейшим признаком того, что человек испытывает пусть неосознаваемые им, но страх и ожидание неприятностей, которые могут прийти из внешнего мира.

Наиболее ярким примером, доказывающим, что это действительно так, является нервно-вегетативная форма гипертонического криза. В этом случае больной испуган, перевозбужден, испытывает приступы немотивированного страха. У него дрожат руки, учащен пульс, сухо во рту. Хотя при опросе выясняется, что никаких объективных причин, которые вызвали бы такую реакцию, в его жизни и в его окружении в данное время нет.

Не спи - замерзнешь?

У многих больных гипертонической болезнью пропадает сон. Человек или не может

заснуть из-за того, что перевозбужден. Или же среди ночи он просыпается и несколько часов валяется в постели без сна. А это современная психология считает признаком матовой, стертой депрессии, когда подсознание будит сознание и пытается его заставить использовать это время для решения тех проблем, которые с точки зрения подсознания имеются.

Оно, анализируя события жизни, может прийти к выводу, что дела идут не так, как хотелось бы. И будет сигнализировать об этом сознанию при помощи тревоги. То есть нарушение сна у гипертоников является прямым симптомом, который говорит, что повышение давления связано с тревогой, с возбужденным состоянием психики.

Одна моя родственница дала мне яркий пример того, что повышение давления четко связано со страхом. В той деревне, где она жила, в течении года произошли два случая, когда кто-то вламывался в дом одиноко живущих стариков. В одном случае старушку изнасиловали и убили, а в другом случае связали и ограбили.

Когда эта моя родственница ночевала в деревенском доме с кем-либо, она спокойно спала всю ночь и не страдала от повышенного давления. Но если она оставалась одна в этом доме, то среди ночи просыпалась от сердцебиения и других признаков повышенного давления. Она принимала лекарство, но давление не снижалось. И до самого рассвета она не могла заснуть. А потом утром засыпала и спала чуть ли не до обеда.

Может быть, вернуть их всех обратно в Африку?

Четко доказано так же то, что в регионах, огражденных от влияния современной цивилизации, артериальная гипертония не развивается или бывает очень редко. Шульце и Шваб обнаружили статистически значимое различие в распространенности гипертонии у африканских негров и негров США. Если у первых гипертония чрезвычайно редка, то у вторых она встречается очень часто.

Подчините себе свои страсти, и их сила станет вашей силой, их величие – вашей красотой.
А.Франс

Риск развития артериальной гипертензии выше среди людей, занимающих низкое социально-экономическое положение. Ведь эти люди более уязвимы относительно опасностей жизни. Если африканские негры живут в привычных за века условиях и как дети природы – достаточно беззаботно, то негры США – в состоянии конфликта с белой цивилизацией, которая их даже сейчас, в период политкорректности, отвергает от себя.

И для того, чтобы достичь успеха в этом мире, они вынуждены перенапрягаться. К тому же память поколений говорит о том, что если ты что-то сделаешь не так, то тебя вполне могут линчевать! Поэтому у них уровень тревоги намного выше, чем

у африканцев. А это, как мы видим, приводит к постоянному повышению артериального давления.

Врачи-вредители все-таки существуют?

Очень важным фактом, который говорит о сильнейшем влиянии страха на артериальное давление, является так называемая «гипертензия белого халата» – повышение артериального давления, которое появляется только при измерении его на врачебном приеме. Оно наблюдается примерно у 20-40% людей, чаще всего у тех, кого с высоким давлением не допускают к ответственной работе – летчиков, диспетчеров энергетических объектов и так далее. И связано с тревогой: «А вдруг выяснится, что у меня повышенное давление? Меня признают больным, и я не смогу работать по специальности?» И часто случается так, что то, чего он боится – то и случается.

Об этом же говорит гипертензия, которая наблюдается у многих людей на рабочем месте. Она наблюдается примерно у 19% работников и связана с их неуверенностью в сохранении рабочего места, излишней (с точки зрения этих людей) профессиональной нагрузкой и связанным с этим подавляемым раздражением.

Самое лучшее лекарство от повышенного давления?

Ученые 20 лет наблюдали за 144 итальянскими монахинями. И заметили, что у всех

у них артериальное давление стабильно держалось на нормальных цифрах. Они питались точно также, как женщины из контрольной группы, у которых давление за эти годы резко повысилось. В контрольной группе повысилось не только давление, но появилась масса других проблем со здоровьем.

А монашки, которые отреклись от общественной жизни и посвятили свою жизнь служению Богу, были намного здоровее. И у них исчез экзистенциальный страх. А это привело к тому, что здоровье у них было хорошим в течение многих лет.

Максимальный риск внезапной смерти от резкого повышения АД приходится на время с 7 до 9 утра. Это тоже может быть связано с приготовлением подсознания к тем опасностям, которые могут произойти. Если подсознание сильно опасается предстоящего дня и по каким-либо признакам решит, что опасность вот-вот доберется до организма, то резко поднимает давление. Сосуды не выдерживают напряжения - со всеми вытекающими из этого последствиями.

Почему женщины более тревожны, чем мужчины?

Также замечено, что у женщин, болеющих гипертонической болезнью, гипертонические кризы появляются в шесть (!) раз чаще, чем у мужчин. Вполне может быть, что это связано с их пассивной, более подчиненной социальной и биологической ролью. Если мужчина на опасность по своей

природе реагирует яростью, когда у него в кровь выбрасывается гормон гнева – норадреналин, то женщина чаще всего на опасность реагирует «замиранием».

Всякий человек есть творец своей судьбы.
Саллюстий

Животные в случае появления опасности или бегут от нее. Или же замирают, надеясь, что их не увидят. Они, когда внезапно попадают в безвыходную ситуацию (заяц попадает прямо перед «светлые очи» волка) зачастую падают без движения. Это называется реакцией замирания.

Хищники почти никогда не едят дохлятины и эта тактика многих животных спасла от смерти. Хищник решает, что жертва умерла и не ест ее. Но ведь в этот момент животное на самом деле не умерло, у него развивается своеобразный истерический паралич. Он находится в состоянии сильнейшего стресса. А значит, у него очень сильно бьется сердце и повышено артериальное давление.

Реакцией «замирания» с моей точки зрения у человека является депрессия. А реакцией «убегания» - вегето-сосудистая дистония.

Гипертония – заячья болезнь?

Человек, когда попадает в невыносимую со своей точки зрения ситуацию, тоже «замирает», то есть уходит внутрь себя. Какая-то часть «Я» юркает в подсознание и там затаивается (авось теперь не

съедят!) Вполне возможно, что женщина, когда встречается с ситуацией, с которой не может справиться, «замирает», что приводит к гипертоническому кризу.

В возрасте до 40 лет гипертоническая болезнь встречается у мужчин гораздо чаще, чем у женщин. И, конечно же, это связано и с биологическими и социальными ролями людей. Молодой женщине намного проще жить на белом свете. Ее роль биологически определена и она защищена мужчинами – что ей тревожиться и думать о будущем?

Дети – щит и меч в руках женщин?

Но при наступлении климактерического периода у многих женщин впервые диагностируется стойкое повышение артериального давления. Появление гипертонической болезни у женщин по научным данным происходит в 60% случаев как раз в это время.

Я в свое время, в рамках кандидатской диссертации пролечил 150 женщин с климактерическим неврозом. И пришел к выводу, что при наступлении этого периода она тревожится из-за того, что больше не сможет рожать детей. А это значит, что она больше не нужна будет мужчине и ее выгонят из пещеры на съедение саблезубым тиграм (зачем кормить уже ни на что не годное существо?!)

И при этом не имеет значения, что они вместе с мужем, сознательно давно уже решили, что больше им детей не нужно. И что саблезубые

тигры благополучно вымерли вслед за динозаврами. Ее подсознание запрограммировано на такое отношение к прекращению месячного цикла миллионами поколений женщин, живших до нее и с которыми поступали именно так. Естественно, как только это с ней происходит (то есть прекращаются месячные), у нее появляется тревога о своей будущей жизни, что приводит к стойкому повышению артериального давления.

Чем старше, тем тревожнее жить?

Также известно, что количество людей, страдающих от повышения артериального давления, с возрастом увеличивается. Динамика развития гипертонической болезни у мужчин такова: в 20-29 лет ею болеют 18-19%, в 40-49 – уже 35%. А в возрасте от 60 до 69 лет этот показатель повышается до 50%.

То есть гипертония наблюдается преимущественно у пожилых людей, это как бы болезнь «осени жизни» человека. Наиболее частая форма у них – изолированная систолическая артериальная гипертензия. А она образуется в том случае, если сердце бьется чаще и сильнее, чем надо бы в тех условиях, в которых находится организм. Это в норме происходит при возникновении опасности и необходимости бороться с ней.

Может быть, появление гипертонической болезни у пожилых людей связано с тем, что их уверенность в себе снижается, силы уже не те и агрессивно противодействовать опасностям они не

могут? Из-за этого они боятся окружающего пространства и постоянно находятся в напряжении, чтобы хоть как-то быть готовыми к вероятной агрессии против них.

Гипертония развивается ввысь и вширь?

Правда в последние годы отмечается четкая тенденция к «молодению» гипертонической болезни. По данным московской медицинской статистики повышенное артериальное давление зарегистрировано у 19% молодых людей – юношей и девушек. Еще недавно (в 1983 году) по данным директора Института кардиологии А.Л.Мясникова повышенным артериальным давлением страдали только 10-14% молодых людей.

Если наездник падает духом, его конь не может скакать.

Восточная мудрость.

В США гипертония зарегистрирована примерно у 50 миллионов человек (примерно каждый четвертый американец). А среди европейцев по количеству гипертоников лидирует Франция. Наша страна, особенно в последнее десятилетие в связи с ломкой устоявшихся общественных отношений, догоняет по этому показателю развитые страны.

Когда есть что терять – беспокоишься больше?

Возможно, что длительный физический

покой и безопасность жизни, которой наслаждается «золотой миллиард», как бы детренирует систему стрессового реагирования организма. Из-за этой дезадаптации при малейшей физической нагрузке развивается тахикардия и сверхкомпенсаторное повышение артериальное давление. И даже если стресс минимальный, реакция у этих людей такова, как будто они попали в дикую Африку.

Когда я ездил с туристической поездкой по Дании, экскурсовод рассказывала, что если у датчанина появляются бытовые проблемы, например, с сантехникой, то это для него является сильнейшим стрессом. И если слесарь не придет (или же не сможет сделать работу за один раз и его придется вызывать второй раз), то это может стать поводом для вхождения в тяжелейшую депрессию на пол-года!

Гипертония – это проклятие эпохи перемен?

Известно также, что у гипертоников очень часто болит голова при смене погоды. И даже если артериальное давление у них перед этим было нормальным, оно со сменой погоды очень часто повышается. Ортодоксальная медицина считает, что это связано с перепадами атмосферного давления.

Но мне представляется, что это связано с боязнью перемен. Ведь смена погоды может принести какие-то катаклизмы, с которыми надо бороться. И организм, боящийся внешнего мира и реагирующий на него неадекватно, заранее

готовится к преодолению тех неприятностей, которые может принести новая погода.

Провокаторы всегда приносят вред!

А теперь я приведу список ситуаций и состояний, которые могут спровоцировать гипертонический криз. Это:

1. острая психоэмоциональная травма.
2. острый физический стресс.
3. острая алкогольная нагрузка.
4. интенсивная инсоляция.
5. острая аллергическая реакция.
6. острая инфекция верхних дыхательных путей.
7. острая задержка мочи.
8. тяжелая черепно-мозговая травма.
9. обширные ожоги кожи.
10. хирургические вмешательства.

Предрасполагающими к нему факторами являются:

1. повторяющиеся нервно-психические ситуации
2. интенсивная физическая нагрузка.
3. длительная напряженная работа без отдыха, связанная с большой ответственностью.
4. выраженные изменения метеорологических условий, магнитные бури.
5. акустические и звуковые стрессы.
6. злоупотребление алкоголем.

7. злоупотребление кофе.
8. интенсивное курение.
9. чрезмерная умственная нагрузка, сочетающаяся с недосыпанием.

Насколько человек побеждает страх - настолько он человек.
Т.Карлейль.

Эти два списка четко показывают, что организм реагирует резким и длительным поднятием давления на те ситуации, которые потенциально опасны для жизни. И косвенно подтверждают тот тезис, который я доказываю в этой книге: постоянное или же сильное поднятие давления связано с явной или потенциальной опасностью для жизни.

Не насилуй себя. Уйди из дома терпимости!

Нервное перенапряжение, длительные и сильные волнения, нервные потрясения и излишне напряженная интеллектуальная деятельность без достаточного отдыха являются признаками того, что человек вынужден находиться в этом состоянии. А почему он вынужден это делать? Если он слишком много работает и не позволяет себе отдохнуть, то это почти наверняка говорит о его страхе за кусок хлеба, который он зарабатывает этим трудом.

Если он длительно и сильно волнуется, то это говорит о том, что в его жизни есть неразрешимая

проблема, которая его постоянно тревожит и которая никак, не смотря ни на какие его усилия, не разряжается. Естественно, он непрерывно находится в мобилизованном состоянии, что проявляется постоянным повышенным артериальным давлением.

Глава четвертая, в которой автор расскажет о том: что и почему приводит к гипертонической болезни

Когда у человека развивается эссенциальная гипертония, то это является сложнейшим конгломератом между страхами и тревогами относительно своего здоровья и состояния дел, привычными, условно-рефлекторными связями, изменениями в сосудах и нервной регуляции, которые возникают из-за постоянно повышенного давления.

Почему колышется поверхность тела?

Долгий путь к этому начинается с вегето-сосудистой дистонии. Сама по себе она совершенно безобидна (хотя и приносит массу неприятных ощущений). А чем она является на самом деле, очень хорошо иллюстрирует следующий пример.

Представь себе, дорогой мой читатель, небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой. Но если они поссорились и начали там внутри

драться друг с другом, то, как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной? а вода чистой? Конечно же, нет!

Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде мути. А на поверхности воды появятся волны. Это является аналогией того, что частенько творится в подсознании людей и что мы называем вегето - сосудистой или нейро - циркуляторной дистонией.

В психике такого человека постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено - обществом или родителями. И так далее и тому подобное. А «на поверхности» его тела это отражается в виде вегето-сосудистой дистонии той или иной степени.

Кнут подсознания

В результате этой внутренней борьбы человека «трясет», идут спазмы то там, то сям. Понятно, что эта борьба требует большого количества энергии и быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням.

Из-за этой "тряски" человек бывает вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит подсознание, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются, и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегето - сосудистой дистонии. Если же нет – то приступы неприятных ощущений будут повторяться вновь и

вновь, с каждым разом усиливаясь.

Вырвись из заколдованного круга!

Например, вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу повторяясь и повторяясь после очередных эмоциональных встрясок, постепенно входит в “привычку”, то есть становится наиболее вероятным (и предпочтительным) типом реагирования организма на эти встряски. И, в конце концов, доходит до степени безусловного рефлекса. То есть переходят в психосоматоз – гипертоническую болезнь.

Слово “случайность” бессмысленно, люди придумали его, чтобы выражать свое непонимание определенных явлений.
Д. Мадзини.

Если человек живет совсем не так, как ему хочется, выполняет такие обязательства, которые на себя не брал, если его дела постоянно идут то вкось, то вкривь, то, понятно, это ему не будет нравиться.

Он будет пытаться найти выход. Но если он при этом будет постоянно возвращаться к одному и тому же разбитому корыту, если что бы он ни делал для изменения ситуации в желаемую сторону, ему всегда способствует неудача, то это отразится на его самочувствии. И, в конце концов, эти переживания вытесняются в орган с образованием психосоматоза.

Мама определяет – чем ты будешь болеть в течение своей жизни?

То, в какой орган будут «выброшены» отрицательные эмоции и где образуется психосоматоз, зависит не только от генетики. На момент рождения у человека есть слабое место в теле, которое и может стать ареной психосоматоза. Но он также видит и «умение болеть» своих родителей. Очень часто ребенок копирует это «умение». И в будущем процесс психосоматизации пойдет в этом направлении.

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь пристальное внимание. Она очень активно лечит ребенка от нее, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце.

Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее. И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхо-легочная система, чем кожная.

Или все-таки это делает отец?

Если отец у какого-нибудь человека страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и он унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Если этот человек полностью психически гармоничен, то, даже обладая такой слизистой желудка, он не будет

болеть язвой желудка. Но если человек длительное время нервничает, то его отрицательные эмоции «заземлятся» именно в этом месте.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

Может лучше сменить Конституцию?

Подсознание может ошибаться, в нем с детства могут «застрять» некие ценности, которые были важны для ребенка, но которые мешают взрослому. Но это не имеет для него никакого значения, так как оно знает свое дело «туго» и будет настаивать на своем.

Бессознательное так устроено, что люди не могут перепрограммировать его при помощи сознательных усилий. И вынуждены в той или иной мере подчиняться импульсам, идущим из подсознания. И если подсознанию что-то не нравится в поведении человека, оно четко и решительно дает ему об этом знать.

Каковы психосоматические механизмы гипертонической болезни?

Нервную систему человека делят на две части – соматическую и вегетативную.

Соматическая нервная система обеспечивает чувствительные и произвольные двигательные функции организма. Вегетативная нервная система ведает функционированием всех внутренних органов, сосудов, желез, обеспечивая регуляцию их деятельности (пищеварения, кровообращения, дыхания, обмена веществ и т.д.)

Ничто не убивает так быстро и наверняка, как страх смерти. Страх может за несколько часов сделать из самого закаленного атлета жалкого хлюпика или же последнего скота. И, наоборот, если подобного страха нет, то даже полудохлый заморыш может превратиться благодаря своей моральной стойкости в героя.

Э.Бишоп.

Она имеет два отдела: симпатический и парасимпатический. Обычно при их возбуждении вызываются противоположные эффекты, то есть противоположные сдвиги в деятельности органов. При физической работе, эмоциональном возбуждении активируется симпатический отдел вегетативной нервной системы, в результате чего усиливается деятельность сердца, увеличивается кровоток, артериальное давление крови, просвет бронхов, повышается работоспособность мышц, возбудимость органов чувств. А парасимпатические влияния толкают все эти явления в обратную сторону.

Что все-таки ты измеряешь при помощи тонометра?

Тонус сосудов кровеносной системы человека в основном управляется симпатической нервной системой. Измеряя минимальное артериальное давление, мы тем самым измеряем состояние общего тонуса симпатической нервной системы.

С точки зрения ортодоксальной медицины при необходимости усиления кровоснабжения организма сокращаются артериолы и усиливается работа сердца. А основной причиной постоянного повышения АД является спазм артериол.

Но все усилия обнаружить морфологическую причину этого не привели к успеху. Ученые считают, что в некоторых случаях это связано с самой хронической гипертонией, то есть поражение является скорее не результатом, а сопутствующим условием. Причиной повышения артериального давления является скорее всего общее возрастание вазомоторного тонуса, нежели некие органические сосудистые изменения.

У одного человека гипертонических болезней две?

По М.Я.Жолондзу единой гипертонической болезни не существует. Существует две разные гипертонии: пульсовая (сердечная) гипертоническая болезнь и сосудистая гипертоническая болезнь. Управлять артериальным давлением крови с помощью одного

контролирующего механизма невозможно! Управление осуществляется с помощью двух контролирующих механизмов: один из них управляет систолическим объемом сердца, другой – тонусом кровеносных сосудов.

Его исследования говорят, что пульсовое артериальное давление снижается при уменьшении силы сердечных сокращений. И намного в меньшей степени от частоты биения сердца. А она, эта сила, связана со стрессовой установкой организма.

Что по этому поводу говорит отец-основатель?

Александер, отец психосоматической медицины, говорит, что если животному (да и человеку) приходится сталкиваться с ситуацией реальной опасности, то он входит в экстремальное состояние симпатической нервной системы. И справляется с опасностью при помощи борьбы, бегства или же вербального выражения своей враждебности.

Но характерной чертой невротика является склонность подавлять или сдерживать эти эмоции вместо высвобождения этих реакций в адекватном ситуации поведении, что приводит к тому, что он их никогда не завершает. Он погружается в состояние постоянной готовности перед лицом угрозы, которая чаще всего является чисто субъективной и никогда не приводит ни к каким действиям.

В результате физиологические изменения, соответствующие стрессу, могут из временных экстремальных состояний превратиться в

постоянные и закрепленные. Такова психофизиологическая основа психосоматических расстройств.

Рождение не единый процесс. Цель жизни заключается в том, чтобы полностью родиться, хотя в силу особого трагического ее элемента большинство из нас умирает еще до того, как успевает таким образом родиться. Жить - значит ежеминутно рождаться.

Эрих Фромм.

Он же указывает, что есть два крайних типа индивидов: те, кто перед лицом опасности склонны отвечать действием (т.е. симпатической стимуляцией), и те, кто в сходных условиях отвечает тем, что описывается как «вегетативное отступление» (то есть парасимпатическая стимуляция).

В первом случае невротик подавляет свою агрессивность, и следовательно может развить такие психосоматические заболевания, как повышенное артериальное давление, диабет, ревматоидный артрит и базедова болезнь.

Они не болеют гипертонией?

Во втором состоянии индивид перед лицом опасности уклоняется от действий и переходит в зависимое состояние. Такие люди вместо того, чтобы открыто встретить опасность, склонны обращаться за помощью, как беззащитные дети.

Затянувшаяся парасимпатическая стимуляция приводит к таким расстройствам, как диспепсия (расстройство пищеварения), язва двенадцатиперстной кишки, хронический понос, колит и запор. Желудок, к примеру, продолжает переваривать пищу тогда, когда никакой пищи нет. И до тех пор, пока не переварит свою собственную стенку, образуя язву.

Таким образом можно вполне обоснованно утверждать, что решающую роль в развитии гипертонической болезни играет нарушение регулирующей роли высших отделов центральной нервной системы. А это прямо и непосредственно связано с эмоциональной жизнью человека.

Глава пятая, в которой автор расскажет: Кто и почему болеет гипертонической болезнью?

Люди, которые страдают от повышенного артериального давления, при поверхностном исследовании производят впечатление уравновешенных людей. Довольно часто такие люди крайне приятны в общении и стараются сделать все возможное, чтобы угодить окружающим. Но у них довольно часто бывают приступы ярости.

Провоцирующими повышение артериального давления обычно являются состояния долго сдерживаемой тревоги и враждебности, мобилизации и цейтнота. В состоянии острого стресса высвобождается много

адреналина, возникает спазм сосудов.

Когда человек находится в хроническом стрессе он обычно испытывает подавленный гнев, что приводит к появлению у него чувства вины за враждебные импульсы.

Обычно у тех людей, у которых в конце концов образуется стойко повышенное артериальное давление, при исследовании обнаруживается, что в родительской семье были очень строгие взаимоотношения между родителями и детьми, свободное проявление эмоций было запрещено (например, нельзя было высказывать свое недовольство, смотреть в глаза родителям, отворачивать голову во время «разносов»). В таких семьях у детей с детства культивируется способности к познанию, аккуратность, пунктуальность, послушание и бережливость. Также большое внимание родители уделяли выполнению семейных традиций и моральных норм, особенно для «внешнего употребления», то есть в таких семьях очень важно было – «что о нас подумают люди».

Такие люди очень тяжело меняют свой образ жизни, работу, партнеров. Больные не отступают перед трудностями, те препятствия, которые преодолеть сразу не удается, вызывают у них раздражение и желание «биться до конца». Типичные высказывания гипертоников – «я должен быть готов ко всему», «я такой, что принимаю на себя все трудности», «никто меня не удержит, я готов на все».

Стремление к самоутверждению и развитое чувство ответственности делает из них «рабочих

лошадок». Свой гнев за это они переносят с родителей на начальство, с которыми они находятся в состоянии «холодной» войны, периодически переходящей в «горячую».

Если такой человек становится начальником, то он избегает приказывать подчиненным, из-за чего часто выполняет их работу. Это, естественно, вызывает у него гнев – за их «безответственность и лень». Даже если он недоволен работой и отношением к себе на ней, он не меняет место работы. Обычно такие больные в конце концов умирают от инсульта или инфаркта.

То есть важную роль в развитии артериальной гипертонии играет сдерживание враждебных наклонностей. Это согласуется с наблюдениями Кэннона, которые говорят, что страх и ярость вызывают повышение кровяного давления у животных.

Не тормози – сникерсни!

При углубленных психологических исследованиях ученые заметили, что человек, страдающий гипертонической болезнью, выглядит заторможенным, чрезмерно контролируемым. В этом случае самая заметная психологическая причина – это подавление свободного выражения неприязни, ощущаемой по отношению к другим людям, из-за желания быть любимым. Такие пациенты похожи на бурлящий, но запертый вулкан.

Очень часто при сборе анамнеза выясняется, что у данных больных в какой-то период развития произошло достаточно неожиданное изменение

темперамента. Обычно в юности такие люди были забияками. Но затем за короткое время превратились в запуганные и кроткие существа.

Случаи, когда после психотерапевтического лечения у пациентов снижалось артериальное давление, привели к неожиданному осознаванию. Если пациента удавалось сделать более активным, то он иногда становился проблемой для окружающих – лечение сделало его человеком, с которым стало труднее жить. Он становился более раскованным и соответственно более «острым» в общении.

Сам стал таким или «помогли» родители?

Иногда больные сообщают, что изменение темперамента произошло в результате сознательных усилий, им приходилось контролировать себя для того, чтобы не утратить своей популярности. Или же они отмечали, что сами страдали от проявления своих агрессивных импульсов.

Человек - свой собственный Прометей.
Ж. Мишле.

Но, скорее всего, эта метаморфоза произошла под мощным прессингом со стороны родителей или же других значимых людей. Они целенаправленно подавляют его агрессивность и в конце концов «ломают» его. И на данное время он вынужден под страхом получения наказания смириться с этим подавлением. Когда же он

повзрослеет, его природная агрессивность пытается прорваться через ткань запретов. Это вызывает тревогу (могут наказать!) и активизирует защиту, что приводит к повышению давления.

Пока надеешься – давление повышено?

Д.Дрэйпер отмечал, что с развитием определенных невротических симптомов у некоторых гипертоников кровяное давление падает до нормального уровня. Например, если у человека развивается астено-невротическое состояние, которое на психосоматическом языке можно назвать синдромом демобилизации. В этом случае человек теряет надежду изменить ситуацию и перестает сопротивляться воздействию внешних факторов. А это значит, что у него перестает подниматься артериальное давление.

Подтверждает это положение то, что во время Ленинградской блокады резко повысилось количество заболевших артериальной гипертензией. Но когда начала развиваться алиментарная дистрофия, частота артериальной гипертензии снизилась. Скорее всего, это связано с потерей надежды на выживание. Пока человек надеется выжить – он борется. Если же эта надежда исчезает, то он из агрессивно-наступательной позиции переходит к пассивно-оборонительной.

Современность и агрессия не совместимы?

Ограничению агрессивности в современном обществе подвергается каждый человек. Но

некоторые люди в большей степени, чем другие, заторможены в своей способности выражать агрессию и отстаивать свое Я. Они не могут использовать даже доступные, законные выходы для агрессивных импульсов.

Заторможенный организм постоянно готовится к борьбе, которая никогда не происходит. Сдерживание агрессивных импульсов продолжается и, следовательно, их интенсивность возрастает. Это приводит к развитию еще более жестких защитных мер для контроля над накопившейся агрессией.

Чем больше они уступают своим зависимым наклонностям, тем сильнее выражается их реактивная враждебность по отношению к тем, кому они подчиняются. Эта враждебность порождает страх и заставляет уходить от соперничества в пассивное зависимое поведение.

Еще один заколдованный круг?

Это в свою очередь еще больше усиливает чувство неполноценности и враждебности и тем самым возникает устойчивый порочный круг. Противоположные импульсы стимулируют и одновременно блокируют друг друга, вызывая в результате своего рода эмоциональный паралич.

Из-за своей пассивности эти пациенты менее эффективны в профессиональной деятельности и поэтому не выдерживают конкуренции с другими людьми. Как следствие, у них пробуждается зависть, и еще больше усиливаются враждебные чувства к своим более успешным, менее

пассивным, конкурентам.

У многих больных гипертонией оказывается подавленной сексуальная сфера, и если они вступают в незаконную связь, это сопровождается большой тревогой и чувством вины, поскольку незаконные сексуальные действия означают для них бунт и протест.

Но, понятно, что не любой человек, который подавляет свои агрессивные импульсы, начинает страдать от гипертонии. Здесь важную роль играет и наследственная нестабильность вазомоторной системы.

По внешним признакам можно решить, что предрасположенность к повышенному давлению наследуется. У родственников больного артериальной гипертонией гораздо чаще обнаруживается повышенное артериальное давление, чем у родственников нормотоников. Но это, скорее всего, связано не с какими-то особенностями строения их организмов, а с культурной линией, с общим для этой семьи тревожным отношением к жизни. Это может интерпретироваться как психологическое наследование.

Надо ли знать – какое у тебя давление?

Теперь еще один очень важный момент. Замечено, что если человек не знает, что у него повышенное давление, то его самочувствие более или менее хорошее. Конечно, он чувствует, что иногда у него появляются неприятные ощущения. Но они быстро проходят после простых приемов

саморегуляции или же отдыха.

Великие возможности приходят ко всем, но многие даже не знают, что встретились с ними.

У.Ченнинг.

Если же он узнает об этом, то вероятность того, что у него резко ухудшится самочувствие, ОГРОМНА. Чаще всего он начинает прислушиваться к себе, искать скрытые «коварным подсознанием» от его пытливого взгляда симптомы. И он их обязательно найдет!

Что спровоцировало давление – ответственность или бегание по этажам?

Опять же я пришел к этому выводу на своем опыте. Я работал в спецбольнице совпартактива 4 главного управления Минздрава. И однажды с утра, как только пришел на работу, был вызван на консультацию в палату, где лежал заместитель председателя Совета министров республики. Естественно, ответственность была огромная, так как мне достаточно было сказать или сделать что-то не так – и прощай «теплое» место! И я в течение длительного времени был в серьезном психо-физическом напряжении.

После консультации я спустился в свой кабинет, а моя медсестра говорит, что мне самому надо пойти на профосмотр к терапевту. Я чувствовал себя прекрасно, но когда мне измерили давление, то оно оказалось 130 на 90. Терапевт мне

сказала об этом, но я беспечно отмахнулся, сказав, что я сейчас бегал по этажам. Но где-то внутри меня зазвенел звонок тревоги: «Уж не болен ли я?» Я внутренним взором начал искать неприятные ощущения, характерные при повышенном давлении. И, естественно, их нашел!

Внимание: так входят в заколдованный круг!

Когда я пришел в свой кабинет через некоторое время, то я попросил медсестру измерить мне давление еще раз. Цифры оказались теми же! Тут я уже встревожился не на шутку. И когда пришел домой, то сам измерил себе давление. Давление держалось как партизан на допросе! У меня голова не могла больше ни о чем думать. Я еще пару раз проверил давление, но оно оставалось без изменений. А я чувствовал себя все хуже и хуже.

И вот в определенный момент я остановился! И понял, что своей тревогой я создаю замкнутый круг. И давление в этом случае будет только повышаться. Я взял и выбросил тонометр в мусорную корзину. И с тех пор я уже 29 лет (!) ни разу не мерил давление.

Я сильно подозреваю, что если бы я этого не сделал, если бы я не оборвал эту связь, то прошел бы тот классический путь, которые проходят миллионы людей во всем мире к гипертонической болезни. А сейчас я чувствую себя даже лучше, чем раньше!

Вторая часть.

Дорогой мой читатель!

Я надеюсь, что после прочтения первой части этой книги ты понял, что при лечении твоей проблемы надо надеяться не столько на лекарства, сколько на самого себя. И научиться самому, без лекарств и процедур, снижать артериальное давление до тех цифр, когда ты будешь чувствовать себя хорошо. А затем при помощи специальных техник «выковырять» из себя причины болезни. А они, эти причины, находятся глубоко в твоем подсознании и связаны с жизненным опытом.

Пессимист видит трудности при любой возможности, оптимист в любой трудности видит возможности.
У.Черчилль.

Ты Бог для своего внутреннего мира. И ты можешь кроить его по тем лекалам, которые сам для себя выберешь. И если ты будешь делать это достаточно энергично и умно, а инструменты, при помощи которых ты будешь делать это, будут очень эффективными и качественными, то - как будет служить тебе твое подсознание (и, соответственно, твое тело) - будет зависеть только от тебя!

Глава шестая, в которой автор расскажет о способах без лекарств понижать себе артериальное давление.

Дорогой мой читатель! Если ты стал настолько зависим от всех обстоятельств жизни, что уже даже без особых отрицательных эмоций реагируешь повышением артериального давления на них, то это говорит, что тебе надо перестроить свое мышление.

С чего начинается….саморегуляция?

Если ты хочешь обуздать гипертоническую болезнь, то самое главное, что ты должен сделать – научиться снимать повышенное артериальное давление ТОЛЬКО с помощью мысленных усилий. Если ты научишься этому, то сможешь понизить себе артериальное давление и улучшить себе самочувствие в любом месте и вне зависимости от врачей и лекарств. И, самое главное, чем больше ты будешь заниматься этим, тем лучше это будет у тебя получаться, тем реже у тебя будет повышаться давление, тем лучше ты себя будешь чувствовать!

С чего - же тебе начать? Самое главное, что тебе надо сделать для того, чтобы прийти к этому – научиться вызывать чувство тепла – во всем теле или же только в руках и ногах. И научиться снимать внутреннее напряжение, которое всегда возникает при повышенном артериальном давлении.

Первый шаг.

Для того, чтобы научиться вызывать тепло, я предлагаю тебе упражнение «Тепловой круг». Но для того, чтобы научиться ему, нужно делать предварительное - обучающее упражнение.

Поднеси свою правую руку (или левую - если ты левша) ко рту и тихонько выдохни на нее воздух из достаточно широко раскрытого рта (так, как будто ты хочешь ее согреть). И почувствуй то реальное ощущение тепла, которое появится при этом на коже.

Затем отведи руку на 5 сантиметров и опять подыши на нее. И почувствуй, что кожа руки опять стала от этого теплее. И так каждый раз отводи руку на 5 сантиметров до тех пор, пока рука не ляжет на колено.

И каждый раз «дыши» на нее так, чтобы явно почувствовать тепло на руке. Если при очередном выдохе на новом расстоянии ты не почувствуешь ощущения тепла, то вернись на 5 сантиметров назад и пройди этот участок второй раз. И в конце концов ты положишь руку на колено, а твой выдох будет согревать ее.

Привязчивый рефлекс?

Ты, конечно же, прекрасно понимаешь, что на большом расстоянии теплый воздух не попадает на руку. Но таким образом ты реальное ощущение «привяжешь» к представляемому. И представление превратится в реальность. Это великолепное и очень простое упражнение поможет тебе получать ощущения тепла в любом органе.

И когда ты захочешь вызвать тепло в своем теле, вызови сначала ощущение тепла в руке, лежащей на колене так, как я только что описал. И когда это тепло от «выдоха» в ней появится, следующий выдох делай во все свое тело.

Ничто не кончено для того, кто жив.
Р.Роллан.

Можно при этом представлять, что внутри живота лежит маленький уголек, который ты раздуваешь своим выдохом. И он от твоего дыхания, направленного на него, разгорается все сильнее и сильнее. И как от этого «уголька» тепло разливается по всему телу.

Тепловой круг.

Сядь удобно, закрой глаза и начинай делать вдохи и выдохи через нос. При вдохе сконцентрируйся на ощущении прохлады на слизистой носа, которая естественным образом появляется на ней от движения холодного воздуха. А на выдохе концентрируйся уже на ощущении тепла, которое появляется на слизистой от движения выдыхаемого теплого воздуха. Проделай это упражнение с полной концентрацией внимания на появляющихся ощущениях раз 10.

И, когда ты почувствуешь эти ощущения очень хорошо, перейди к следующему этапу. Начинай делать вдох через нос, но представляй, что воздух входит в тебя через точку посреди лба. А во

время выдоха представь, что ты выдыхаешь воздух через кончики пальцев руки. И понятно, что проходящий воздух будет «охлаждать» лоб и «согревать» руки.

Подышав так и получив ощущение прохлады во лбу и тепла в руках, переходи к следующим этапам: вдох через руки, а выдох через ноги; вдох через ноги, а выдох через солнечное сплетение; вдох через солнечное сплетение, а выдох через нос. И на этом круг тренинга заканчивается. Сделай за одно занятие несколько таких кругов.

Это упражнение опять же «привязывает» одни реальные ощущения к другим и они взаимно усиливают друг друга. И оно также помогает научиться произвольно вызывать ощущения тепла и холода в любом месте организма.

В твоей борьбе с повышенным артериальным давлением это упражнение может быть очень полезным. В лечебном варианте ты делаешь вдох через лоб, а выдыхаешь сначала через руки, согревая их. Следующий вдох опять через лоб, а выдох делай уже через ноги. Третий вдох через лоб, а выдох во все тело. Таких циклов можно делать несколько. Критерием того, что оно работает, является устойчивое тепло во всем теле, которое через некоторое время «конвертируется» в понижение артериального давления.

Шарик.

Это упражнение может стать одним из самых главных в твоей борьбе с повышенным артериальным давлением. Хотя внешне оно очень

простое, с его помощью можно быстро снизить давление до приемлемых цифр, вернее до улучшения самочувствия. Особенно если его сочетать с вышеописанными тепловыми упражнениями.

Представь себя, свое тело, туго надутым воздушным шариком. Прочувствуй те неприятные ощущения, которые есть внутри тебя в данный момент, и свяжи их с тем, что внутри тебя слишком много воздуха, и он сильно растягивает твое тело. Надо сбросить это напряжение! Представь себе, что с каждым выдохом из тебя выходит лишний воздух. И тело твое обмякает – как это происходит с воздушным шариком, когда из него выходит воздух. При этом ты делаешь относительно короткий вдох, представляя себе, что в это время в организм входит немного воздуха. А вот выдох ты делаешь медленно-медленно, ярко и образно представляя себе - как много воздуха выходит из тебя (намного больше, чем вдохнул!) И как тело из-за этого обмякает, оболочка становится менее напряженной и как внутреннее напряжение в результате уменьшается.

Делай это упражнение не менее 3 минут с полной концентрацией на ощущениях и ты почувствуешь, что внутреннее напряжение РЕЗКО уменьшится. Обычно мои пациенты делают это упражнение до исчезновения неприятных ощущений и повторяют их в том случае, если они опять появятся. Но более правильно делать это упражнение еще три-четыре минуты после того, как неприятные ощущения, связанные с повышенным

давлением, исчезнут. В этом случае давление снизится намного больше и не поднимется от малейших физических или эмоциональных нагрузок.

Ленность - это глупость тела, а глупость - это ленность ума.
И.Зейме.

Еще лучше, если ты будешь делать это упражнение в течении трех минут, а затем в течении одной минуты будешь вызывать тепло в своем теле, особенно в руках и ногах. После этого в течение одной минуты опять делать «Шарик», затем тепловые упражнения. И так далее до полного снятия всех неприятных ощущений.

У хищников нет экзистенциального страха?

Для того, чтобы избавиться от экзистенциального страха надо перейти из пассивно-оборонительной жизненной позиции в активно-наступательную, агрессивную (в хорошем смысле этого слова), позицию. И для того, чтобы это у тебя получилось, я предлагаю тебе технику, которую придумал мой хороший друг – врач-психотерапевт Глянцев Михаил.

Эта техника при одноразовом применении в ряде случаев снимала многолетние навязчивые страхи: перед открытым пространством, транспортом, другими людьми. Я ее уже много раз применял при индивидуальном лечении своих пациентов. И убедился, что она действительно

работает так, как говорит автор. Конечно, при использовании ее в режиме саморегуляции в начале она может получиться не в таком эффектном варианте, как она получается тогда, когда ее тебе делает психотерапевт. Но принципиальной разницы нет, и ты вполне можешь ее освоить.

Ты кто – лев или кролик?

Вначале представь себе – с каким животным ты себя ассоциируешь во время, когда переживаешь симптомы или испытываешь психологические трудности. Обычно люди представляют себе домашнее животное – бесправное или забитое или же жертвенное (овца, свинья, курица). Затем войди в него и почувствуй себя им в течении нескольких минут.

На втором этапе представь себе – с каким животным у тебя ассоциируется успех? На этом этапе большинство клиентов называют хищника. И тебе тоже надо выбрать какого-либо хищника. Затем представь себя им. Почувствуй силу зверя в себе, получи удовольствие от этого переживания. Находясь в образе этого животного, попробуй порычать в воображении, почувствовав вибрацию в теле. Находись в этом состоянии несколько минут.

Несколько раз попеременно делай оба этих этапа до тех пор, пока ты не сможешь очень хорошо чувствовать себя как в теле жертвенного животного, так и в теле хищника.

Как стать королем зверей?

На третьем этапе сядь удобно или ложись на постель, закрой глаза и расслабься настолько, насколько умеешь. Затем опять представь себя в теле жертвенного животного. Когда эти ощущения и эти эмоции почувствуются тобой в полной мере, представь себе, что ты выходишь из тела этого животного вверх. И повисаешь в метре над ним, прикрепленный светящейся серебристой нитью.

Затем посмотри вниз и увидь, что рядом с телом жертвенного животного лежит хищник. Перенеси светящуюся нить с головы жертвенного животного на голову хищника и надежно там закрепи. После этого подтянись по этой нити и войди в тело хищника. В этот момент у тебя могут быть небольшие необычные ощущения, но они быстро пройдут.

Затем в теле этого хищника пойди вперед, туда, где он живет и царствует. Зайди на высокую скалу и во всю силу своих легких зарычи – чтобы все твои подданные знали – Король вернулся! Находись в этом состоянии несколько минут.

Как стать королем людей?

Затем вернись в свое тело, но возьми с собой душу хищника. И представь себе, как ты ходишь по миру людей, насколько ты спокоен и расслаблен. И представь себе, что люди чувствуют твою мощь и силу и уважают тебя. И это автоматически приводит к тому, что тебе не надо показывать им свои зубы и когти – ты начинаешь жить в мире с этим миром.

Если, желая оправдать себя, я объясняю все свои беды злым роком, то я подчиняю себя злому року. Если я приписываю их изимене, я подчиняю себя измене. Но если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности.

Антуан де Сент-Экзюпери.

Твои нравственные и моральные начала, твоя ответственность за поступки становятся естественными ограничителями твоей агрессивности. Но сила, которую тебе дает этот образ, позволяет тебе жить в этом мире в режиме наибольшего благоприятствования.

В зависимости от тяжести состояния от 4 раз в день до 1 раза каждый час в течение 2-5 минут представляй себя этим хищником. На ночь делай это лежа, в постели, не меньше 20 минут. Из образа не выходи, а постарайся заснуть в нем. Утром, при пробуждении, опять представь себя хищником. И несколько минут тянись, скручивайся и выгибайся так, как это в природе делает выбранное тобой животное.

Глава седьмая, в которой автор изложит противотревожную программу

В первой части этой книги я говорил, что неприятные и конфликтные события, которые произошли в жизни человека в первые годы жизни, могут всю жизнь влиять на его здоровье и отношение к миру. И мне хотелось бы, дорогой мой

читатель, привести здесь великолепную технику, которая позволит тебе разрядить эти подавленные комплексы и таким образом освободиться от их влияния на твое здоровье. Она вполне может помочь тебе найти внутри себя причину (или причины) повышения артериального давления. Эта техника называется

«Самонаводящаяся ракета».

Этот метод вполне можно назвать психохирургическим. Он обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Ты как бы находишь гнойник с занозой и вскрываешь его. И в результате освобождаешься от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

Одна из целей глубинной психотерапии заключается в том, чтобы сделать сознательным то, что было подсознательным. Таким образом, смысл психотерапевтического воздействия - избавить человека от иррациональных убеждений, идеалов, помочь ему принять себя таким, каков он есть на самом деле. И пользоваться собой во благо себе!

И по большому счету цель любого человека заключается в том, чтобы быть идеально вписанным в ту реальность, в которой он живет. А это возможно не в случае борьбы с нею, а только при слиянии с этой реальностью.

Бред по Фрейду?

При проведении психоанализа по Фрейду человека кладут на кушетку в темной комнате и позволяют ему говорить все, что в голову взбредет. Если умело руководить этим процессом, то можно добиться того, что человек вспомнит давно забытые события, которые оказываются корнями его заболевания.

Практика психоанализа показывает, что уже только осознание и признание наличия этих корней приводит к освобождению от их действия на организм (или же значительному ослаблению их воздействия на психику). Этот процесс настолько интересен и эффективен, что позволил психоанализу распространиться по всему свету и стать очень известным и популярным.

Всякий человек подобен укротителю диких зверей, а эти звери – его страсти. Вырвать их клыки и когти, взнуздать их, приручить, сделать из них домашних животных… хотя бы и рычащих, но все-таки покорных – в этом задача самовоспитания.

А.Амиэль.

Но психоанализ – очень длительная и «муторная» процедура. Она идет годами, иной раз даже десятилетиями. И, понятно, что в современном, динамичном, мире, он многим людям не подходит. К тому же в нашей стране очень трудно найти действительно хорошего психоаналитика. Люди могут себя ими называть, но…

Медитация как наилучший способ преодоления психосоматического брьера.

Причина эффективности медитации заключается в том, что она, на период нахождения организма в медитативном состоянии, приводит к интеграции сознательных и бессознательных процессов. Главнейшая причина, из-за которой люди в течение длительного времени не могут освободиться от влияния отрицательных эмоций, которые когда-то пережили, заключается в том, что корни болезней находятся в подсознании. А механизмы, с помощью которых их можно было бы разрядить, находятся или в сознании или в предсознании.

Между сознанием и подсознанием есть психосоматический барьер, который создан для того, чтобы сознание не могло произвольно вмешиваться в деятельность внутренних органов. А с другой стороны он защищает сознание от огромного потока информации, идущей от организма, способной дезорганизовать его работу.

Медитативный котел.

Если человек входит в медитативное состояние, то этот барьер снимается. И потоки информации, идущие от сознаия и подсознания, свободно взаимодействуют и смешиваются. В это время образуется как бы смесь сознательных и бессознательных процессов, своеобразный "котел", в котором без следа могут перевариться и "кости" раннего воспитания, и упругие "сухожилия" установок, и застарелое "мясо" привычек.

Но медитация обеспечивает только "слепой" поиск этих "гнойников". И в этом плане она является пассивной техникой. Опыт показывает, что намного более эффективно усилить эти процессы сознательной коррекцией своих эмоций по отношению к "выплывшему" комплексу.

Вполне возможно, что у тебя были такие или подобные переживания. Например, ты вспоминаешь какую-нибудь потерю, которая реально произошла когда-то (украли козу, ушла девушка). И у тебя тут - же портится настроение. Так вот, если ты при этом воспоминании испытываешь отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле ты так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжаешь «плакать» по этому поводу.

Ты можешь ходить по жизни, радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри "трясет" твою психику, являясь активно - действующей частью подсознания. И, пока ты не смиришься с этой потерей, пока ты не изменишь к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого - то определенного заболевания.

Сам себе психохирург.

Я предлагаю тебе закрыть глаза и расслабиться. И постараться остановить свою «мыслительную машину». То есть войти в состояние безмысленного покоя (по другому в медитативное, трансовое состояние). А затем мысленно войди в самое больное на данный

момент место своего организма. Затем представь перед собой белый экран. И, чувствуя себя ВНУТРИ тела, смотри на экран. И все, больше ничего делать не надо - просто сиди и жди! Если ты сделаешь это достаточно хорошо, то через некоторое время в твоем сознании может всплыть какое - либо забытое событие из жизни.

В этом случае могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо с тобой произошли. И, дорогой мой читатель, наверное, ты согласишься, что это происходит не зря. Это говорит о том, что данное событие и гипертоническая болезнь каким - то образом связаны друг с другом. То есть можно предположить, что пережитые тогда эмоции не разрядились до конца и являются как бы корнями твоего заболевания. Только эта связь, конечно же, не такая прямая и простая, как я только что тебе представил.

Ты все еще боишься гусей?

Подсознание как бы выводит перед тобой какое-либо событие и говорит: «Хозяин, ты меня спросил о корнях гипертонической болезни. Так вот, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться гуся или можно забыть этот страх?»

Мудр – кто знает нужное, а не многое.
Эсхил.

И ты можешь представить себе картину, что ты входишь в самого себя и прогоняешь гусей (или же ласкаешь их, дружишься с ними - этот вариант предпочтительнее). И подсознание как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!».

Если ты проведешь эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда ты встретишься с гусями, ты САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) почувствуешь к ним симпатию.

Эта техника позволяет переоценить события своей жизни, дать им новую, более взрослую, оценку. Мы как бы проводим вместе с подсознанием своеобразную "инвентаризацию" событий своей жизни и переоцениваем для себя их значимость. При помощи этих образов мы говорим своему подсознанию: "Этому событию теперь не придавай никакого особого значения, пусть оно станет рядовым!" И из-за этой переоценки комплекс теряет свою силу.

Освобождение от психологического «мусора».

То есть для того, чтобы прервать влияние этих воспоминаний на данный орган, человек должен "разрешиться от бремени" этого события. Необходимо сознательно, с "взрослой" позиции, изменить свое отношение к нему. Тогда оно превратится в обычное воспоминание, которое никакой болезненной силой обладать не будет. Если человеку это удается, то он выбивает из-под

болезни краеугольный камень. И пирамида психосоматоза начнет разваливаться. И БОЛЕЗНЬ вполне может ИСЧЕЗНУТЬ!

И в этом утверждении нет никакой натяжки. Это довольно часто происходит с людьми, когда они «самопроизвольно» излечиваются от того или иного тяжелого недуга. На самом деле они, в конце концов, смиряются с тем событием, которое запустило механизм психосоматоза. Или же оно теряет для них значимость из-за того, что они узнают об этом событии новую информацию

Например, парень страдал по девушке, с которой его разлучила «злая судьба». И он в течении длительного времени с тоской вспоминал их совместные романтические прогулки. И сердце его обливалось кровью! Но случается так, что он от совершенно постороннего человека узнает, что эта девушка вечером, после того, как они расставались, уходила к другому парню и такое вытворяла!!! Вот в этот момент его любовь умирает и он освобождается от всех отрицательных эмоций, связанных с ней.

Прощение - универсальное душевное лекарство!

Когда во время эмоционального рефрейминга ты вспомнишь и увидишь какое-либо реальное событие, которое когда-либо с тобой произошло, то можно поступить по разному. Ты можешь увидеть это событие и рассмеяться: «Фу, какая детская глупость (шалость)! Да ничего страшного я не сделал! Я прощаю себе это». Если ты увидишь какое-либо

событие, где ты испытывал страх, то скажи, обращаясь к подсознанию:«Все! Это сохрани только в качестве воспоминания. Я хочу, чтобы это событие перестало вызывать у меня отрицательные эмоции. Обстоятельства давно изменились, я уже вырос и мне вовсе не обязательно этого бояться!»

Все люди в своей жизни проходили через что - либо подобное. Например, ты рассорился в пух и прах с кем-нибудь из своих знакомых. И долгое время «кипел» от злости на его «безобразное» поведение. И, естественно, горел желанием отомстить обидчику. Но тут к тебе приходит друг и говорит, что твой обидчик хочет с тобой помириться, что он раскаивается и хочет устроить мировую.

Мудр – кто знает нужное, а не многое.
Эсхил.

Сам себе парламентарий?

И вот через некоторое время обидчик с "парламентарием" и белыми флагами (а ими в нашей стране чаще всего являются спиртные напитки) приходят к тебе, ситуация разбирается, приносятся взаимные извинения и..... злости на этого человека как не бывало! Ты в этом случае признаешь, что и сам был отчасти не прав, что не

такой уж он и безобразник, а просто так сложились обстоятельства и т.д. и т.п.

То же самое проводится с "выплывшим" воспоминанием. Ты с позиции себя - "взрослого" - глядишь на эту ситуацию и на этих людей по-новому и прощаешь для себя все, что тогда произошло. И ты понимаешь, что они были не так уж и плохи, да и ты тогда поступил не совсем как ангел! Ведь по большому счету никто ни в чем не виноват - каждый был "ребенком" и каждый действовал из своего видения мира, которое ему СФОРМИРОВАЛИ.

То есть ты, производя такие умозаключения, переводишь событие из разряда "эмоциональных заноз" в рядовое, как бы ставишь эмоции по отношению к этому событию на "нейтралку". И после этого оно перестанет действовать на тебя и заболевание лишится этого корня.

Взгляни со взрослой позиции.

И третий вариант, который ты можешь использовать при процедуре эмоционального рефрейминга, таков.

Как только ты увидишь какое-либо событие из своей жизни на экране, то мысленно подойди к экрану и войди в него. А затем подойди к самому себе, живущему в том году, и спроси его – что он сейчас делает и какие испытывает эмоции? И нужно, чтобы этот двойник обратил на тебя внимание, выслушал, затем открыл рот и сказал тебе что-либо. А затем, в зависимости от того, что он тебе сказал, нужно посоветовать ему изменить отношение к этому

событию. Или же поступить в этой ситуации по-другому. Ты можешь объяснить ему, что ты из будущего и твердо знаешь, что если он поступит сейчас так, как хочет, то это станет началом цепочки, которая приведет или к болезни или к большим неприятностям. И надо добиться, чтобы двойник из этого прошлого согласился с тобой и начал действовать по-новому.

Как перескочить на новую линию жизни?

Если твой двойник начнет действовать по-другому, то он в этот момент начнет жить по новому, не так, как ты когда-то. И начнет новую линию жизни, в которой не будет или горя или болезни. Эту линию жизни тебе надо проследить до сегодняшнего дня и слить ее со своей.

Делается это так. Ты подходишь к самому себе, живущему на этой новой линии, приветствуешь его и спрашиваешь о том – хочет ли он слиться с тобой. Если он ответить, что да, то ты сливаешься с ним так, как это описано в Третьем дне формирования своего нового Я.

После того, как ты при помощи «Самонаводящейся ракеты» увидишь те или иные события своей жизни, которые являются ключевыми для появления у тебя повышенного артериального давления, их нужно сжечь. Это позволяет сделать техника «Кино». Она описана в третьем дне сотворения своего нового Я.

Дорогой мой читатель! Я могу вполне определенно, на основе своего опыта и опыта моих пациентов, сказать, что **данная техника способна**

радикально изменить тебе жизнь! Это очень эффективный способ перепрограммирования твоего подсознания.

Обойдемся без волшебников?

Правда, ты должен знать, что любое заболевание обычно питается многими нашими неудачами и страхами. Поэтому эту технику необходимо проводить многократно. И каждый раз при помощи этой «самонаводящейся ракеты» находить очередной гнойник и вскрывать его.

При постоянном применении ты сможешь полностью обрубить хвост отрицательных эмоций, что появился у тебя в результате взаимодействия с окружающим миром. И избавиться от экзистенциального страха, который питал у тебя гипертоническую болезнь.

Представь себе, дорогой мой читатель, что я волшебник. И я передвигаюсь в твое прошлое и меняю его так, чтобы те события, которые произошли, и которые являются корнями твоих болезней, не произошли вовсе. Или же произошли по-другому, без таких фатальных последствий, которые произошли когда-то. Болел бы ты тогда гипертонической болезнью? Читал бы ты эту книгу? Скорее всего нет, так как необходимости в этом у тебя не было бы.

Трус не любит жизни: он только боится ее потерять. Трус не борется за свою жизнь: он только охраняет ее. Трус всегда пассивен – именно отсутствие действия и губит его жалкую, никому не нужную жизнь.

Изменить прошлое не может никто, даже самый крутой волшебник. Но изменить ОТНОШЕНИЕ к нему, может каждый человек. Ведь если он освободится от всех «заноз», то есть от всех обид и страхов, что носил в себе, если на основе взрослых знаний переоценит весь свой эмоциональный багаж, то таким образом КАК БЫ ИЗМЕНИТ свое прошлое! А если у человека изменится прошлое, то и он сам станет совсем другим человеком.

Эту технику лучше всего делать тогда, когда у тебя повышается давление и появляются связанные с этим неприятные ощущения. И тебе будет легко сконцентрироваться. Во-вторых, во время этого состояния ассоциативный поиск будет облегчен.

Глава восьмая, в которой автор расскажет о том, как изменить психологическую «почву» так, чтобы на ней больше не мог вырасти психосоматоз.

Семь дней сотворения своего нового «Я».

Я предлагаю тебе СЕМЬ ДНЕЙ ТВОРЕНИЯ своего нового «Я», то есть семь техник, которые помогут перевернуть твою психику с головы на ноги. Это программа психологического взросления и оздоровления, психоаналитическая и психосинтетическая программа наилучшего ДЛЯ ТЕБЯ вписывания в этот мир.

Все эти техники основаны на символическом языке, который поможет тебе легко и достаточно просто перепрограммировать свое подсознание. Он, этот язык, создан организмом по необходимости. В процессе формирования психики ребенок начинает захлебываться в огромном потоке информации, которая ежесекундно поступает в его мозг. И вполне определенно можно сказать, что был найден лучший выход для того, чтобы не утонуть в ней. Мозг стал зашифровывать большие блоки информации через символы.

Что все-таки означают сны?

Ты знаешь, что сны что-то означают. Люди даже понапридумывали различные толкования снов, например, если ты во сне видишь собаку, то тебя скоро облают люди. Понятно, что эти толкования – полная фигня! Подсознание при помощи снов пытается сообщить сознанию ту или иную информацию.

Есть общие для всех людей толкования этих образов, есть свойственные только этому человеку и только для данного момента толкования. Но если подсознание разговаривает с нами при помощи образов, то и нам лучше всего доводить ту информацию, которые мы ему хотим «втереть в уши», при помощи образов.

И я предлагаю тебе специальные техники, которые помогут донести до твоего сознания адаптивную и психокорректирующую информацию. Также могу вполне определенно

сказать, что они апробированы на тысячах моих пациентах и совершенно безопасны!

То не потеряно, о чем не жалеют.
Стивенсон.

Лучше всего будет, если ты запишешь эти техники на магнитофон своим голосом. Это поможет тебе не отвлекаться на то, чтобы вспомнить – что же надо говорить дальше? После каждого предложения, где в тексте стоят многоточия, надо сделать паузу на от 3 до 10 секунд для того, чтобы ты успел представить себе то, что услышишь из магнитофона.

После того, как ты выполнишь все семь техник, через некоторое время их можно повторить. Эти техники вполне могут дать команду твоему подсознанию не бояться этого мира и начать относиться к нему не как забитому и боящемуся ребенку, а взрослому человеку, который прекрасно знает РЕАЛЬНЫЕ опасности, которые есть в мире и не боится их.

Первый день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма стоит Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Тебе надо подняться на этот холм. Дорога эта не простая и тебе придется напрячь свои силы для того,

чтобы преодолеть все трудности на этом пути. Давай, поднимайся.....

И вот ты стоишь на вершине холма. Перед тобой великолепный белоснежный храм, весь устремленный в небо. Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми кованными решетками, тяжелую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. Подойди к ней, возьмись на ручку и из всех сил потяни ее на себя. Дверь очень тяжелая и тебе придется приложить все силы для того, чтобы открыть ее. Тяни ее сильнее, упирайся ногами и тяни... И вот она поддалась и открылась настолько, что ты можешь проскользнуть внутрь Храма……

И ты входишь в Храм и видишь, что это огромная библиотека, кажущаяся изнутри даже больше, чем снаружи. И ты видишь везде, куда попадает твой взгляд книги, книги, книги....где в порядке, на полках, где просто сложены на полу. Некоторые полки сломаны, а книги рассыпались по полу.

И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя.

Но ты идешь все дальше и дальше и вот выходишь к Алтарю. И посмотри: перед тобой иконостас, на котором ты видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые произвели наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих

ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые, как тебе казалось, делали тебе сознательное зло. Но они учили тебя – хоть и больно, но быстро!

А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые учили тебя при помощи своей любви. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им! И глубже всего поклонись своим ЧЕРНЫМ Учителям - ведь они сделали для тебя даже больше, чем белые учителя.

И посередине под иконостасом ты видишь Трон Хранительницу Храма. Но он сегодня пустой. Время для встречи с ней еще не пришло. Хранительница покинула Храм потому, что он стал очень грязным и запущенным.

И для того, чтобы она вернулась обратно, тебе надо здесь навести порядок. Давай сейчас отремонтируй полки, убери мусор, помой пол и стены..... Открой окна и впусти внутрь свежий ветер..... Помой стекла..... и ты видишь, что под грязью скрывались изумительной красоты цветные витражи. И они засияли всеми цветами радуги, освещаемые солнцем.....

А теперь проломи все ненужные перегородки и открой доступ в те отделы библиотеки, которые были замурованы..... Убери мусор, оставшийся от сломанных стен и в открытых отделах библиотеки тоже наведи порядок..... Постели ковровые дорожки для того, чтобы можно было бесшумно ходить в поисках книг.....

А теперь создай каталог всех книг и всей хранящейся в этой библиотеке информации..... И ты в результате свободно сможешь пользоваться всей информацией, которая хранится в этой библиотеке. И когда ты будешь удовлетворен своей работой, выйди из Храма».

Образ Храма является символом твоей психики. Образ библиотеки, извилистых проходов между стеллажами является символом твоего мозга, извилин коры головного мозга. Эта техника дает подсознанию команду на уход от всего старого, очистки от всего того, что перестало быть нужным.

Характер - это окончательно сформировавшаяся воля.
Новалис.

И наведение порядка в этой «библиотеке», создание «каталога» информации является символической командой на наведение порядка в системе ценностей.

Второй день творения своего нового «Я».

«Ты опять стоишь перед холмом и тебе надо подняться на него. Поднимайся..... И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня он кажется тебе еще краше, чем вчера..... Подойди к двери и потяни ее на себя..... Ты чувствуешь, что сегодня она открывается намного легче, чем вчера.....

И вот ты вновь стоишь внутри Храма и видишь, что сегодня в нем порядок. Ты видишь,

что сквозь витражи в него попадают разноцветные лучи и создается ощущение праздника. И ты идешь по извилистым проходам между стеллажами и видишь, что все книги чисты от пыли и стоят по порядку, по своим местам. Но ты сегодня не останавливаешься здесь, а идешь к центру Храма, к его святилищу - Алтарю.....

Ты выходишь к нему и видишь, что на Троне сидит Хранительница Храма, которая кого-то тебе очень напоминает..... Она держит в руке розу и свиток бумаги и улыбается тебе. К сожалению она не может обратиться к тебе прямо, потому что разговаривает на другом языке.

Подойди к ней и возьми розу и поблагодари ее за этот подарок..... Розу приколи к груди со стороны сердца..... А на свитке сломай печать и разверни его..... И ты видишь, что на ней изображена цветная мозаика..... И чем больше ты на нее глядишь, тем ярче становятся краски.....И они сливаются друг с другом, переходят друг в друга, границы между ними стираются.....И ты видишь, что там, как бы внутри этой мозаики образуются образы, какие-то картины - как в телевизоре. Внимательно наблюдай за ними! Хранительница при помощи этих образов хочет тебе сказать что-то очень важное.....Может быть ты сразу поймешь это сообщение, может быть смысл его дойдет в виде внезапного озарения где-нибудь в течении дня. А может быть ты увидишь вещий сон, который легко разгадаешь на основе того, что ты сейчас видишь на этом мозаичном панно.....

Внимательно смотри за этим «кино»..... И когда оно кончится, сверни свиток, положи его за пазуху, поблагодари Хранительницу и выйди из Храма.

Хранительница храма - твой внутренний наставник. Ты можешь приходить к ней настолько часто, насколько это тебе нужно и спрашивать ее обо всем, что тебе необходимо знать. И, вполне возможно, что она через некоторое время заговорит с тобой на понятном тебе языке - ведь все мы в жизни учимся!

Невежество - это сумерки, там рыщет зло.
В.Гюго.

При помощи данной техники ты получаешь возможность прикоснуться к внутренней «кухне» своего «Я», увидеть через образы и символы то, что происходит внутри твоей психики. И что наболело внутри настолько, что подсознание через определенные образы обращает на это твое внимание.

Третий день Творения своего нового «Я».

«Ты опять стоишь перед холмом и тебе надо подняться на него. Поднимайся..... И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня ты видишь Храм еще немножечко по-другому. Он кажется тебе еще более величественным и прекрасным.....

Подойди к двери и открой ее..... Ты замечаешь, что с каждым разом дверь открывается все легче и легче - такое ощущение, что Храм уже узнает тебя и благодарен тебе за ту работу, что ты для него сделал.....

Войди внутрь Храма и пройди к Алтарю..... И ты видишь Хранительницу Храма, которая показывает тебе на дверь справа от тебя. Подойди к двери и открой ее..... И ты попал в кинозал. Пройди к среднему ряду и сядь в середине зала.....

Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Стены этого зала оббиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе.

Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно - белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.

И вот медленно гаснет свет....., включается кинопроектор.... и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру.....

И ты чувствуешь, что то, что ты видишь сейчас на экране до настоящего времени тебе не безразлично, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции.....(пауза 2-3минуты).

А теперь твое тело остается сидеть, а ты выскальзываешь из него назад и садишься на несколько рядов сзади..... И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана свое тело.....И сейчас ты посмотришь тот же самый фильм, но уже в новом ракурсе и с новой позиции. Опять медленно гаснет свет.... включается кинопроектор..... и ты снова видишь на экране тот же самый фильм, что только что просмотрел.....

Ты видишь на фоне экрана темным силуэтом свое тело, а на экране вновь те же самые сюжеты, что ты видел при первом просмотре. Но ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты смотришь на это как на интересный фильм и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого.....

Посмотри спокойно на экран - ты знаешь, что уже никогда не будешь поступать так! Прочувствуй сейчас это как можно более полно..... Скажи мысленно, внятно и четко: «Я хочу, чтобы все это перестало влиять на мое поведение и самочувствие. Я хочу быть свободным от этого! Теперь все у меня будет по другому». И вот фильм заканчивается.... включается свет и ты сидишь в кинотеатре, а

там на среднем ряду посередине зала сидит твое тело....

Твое тело остается сидеть, а ты встаешь и выходишь из зала в вестибюль. Здесь видишь лестницу на второй этаж.... и поднимаешься по ней в кинопроекторную будку. Открой дверь и войди в эту комнату.

И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь везде лежит много бобин кинопленки, стоят кинопроекционные установки, находится много аппаратуры непонятного для тебя назначения. Ты подходишь к кинопроектору и смотришь в окошечко, которое находится рядом с ним. И видишь, что там внизу кинозал, из которого ты только что вышел. А посреди этого зала сидит твое тело.....

А теперь включи кинопроектор и посмотри через окошечко на экран..... Ты видишь первые кадры фильма, который уже дважды посмотрел. Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь включенной!..... И ты видишь, что на экране уже не движущееся изображение, а слайд.....как бы проекция фотографии.....

Но что происходит с изображением? Ты видишь, что под влиянием тепла от проекционной лампы изображение начинает плавиться, коробиться, деформироваться..... А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана..... И вот изображение исчезло и экран стал белым! Этот кадр растаял, его больше не существует в твоем подсознании и он больше не

сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции……

Опять включи движение пленки и на экране появляется следующий сюжет этого фильма..... Останови движение пленки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма..... Пусть и этот кусок пленки расплавится, исчезнет из твоей памяти. И ты видишь как опять коробится и деформируется изображение..... Пленка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана..... И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твое поведение. И точно таким же образом сожги весь фильм.....Когда ты сожжешь этот фильм, ты сожжешь корень своей болезни и она рухнет!..... .....(пауза 2-3минуты).

И вот этот фильм исчез, его больше не существует в природе. А теперь подойди к полке, где лежат бобины кинопленки и внимательно посмотри на них..... Ты видишь пленки, читаешь надписи на них, но они тебе не подходят..... Тебе надо выбрать фильм, где играет абсолютно похожий на тебя дублер. В этом фильме твой двойник действует во всех ситуациях так, как ты хочешь действовать сам. Ты точно знаешь, что этот фильм в этой кинопроекционной есть! Перейди к другой полке, покопайся среди груды пленок..... И вот наконец-то в твоих руках нужный фильм!

Возьми его и заряди в кинопроектор. А теперь включи его и посмотри в окошечко..... Ты видишь, что это цветной, яркий и сочный

фильм..... Ты видишь своего двойника веселым, довольным, жизнерадостным..... Ты смотришь на него и завидуешь ему - ты тоже хочешь стать таким. Обратись к своему подсознанию с такими словами: «Я хочу быть таким, мне нравится такое поведение!».....

А теперь войди в кинопроектор, войди в луч света и по нему быстро-быстро пробеги внутрь экрана. И экран из плоского превращается в объемный, а кинотеатр в театр.....

И ты стоишь за кулисами, а перед тобой твой двойник легко и весело делает свои дела, просто и без проблем общается с другими людьми. Ты видишь уже не фильм, а как бы спектакль. И тебе достаточно сделать только шаг и ты станешь непосредственным участником событий. Сделай этот шаг и подойди к своему двойнику.....

Теперь поверни его к себе спиной и открой его сзади так, как будто это молния на скафандре. А теперь войди в него, просунь сначала ноги внутрь этого скафандра, затем, руки, туловище..... Внимание! Когда ты войдешь своей головой в голову двойника, ты можешь почувствовать очень необычные ощущения! Может быть это будет движение в голове, ощущение перетекания, покалываний. Могут быть любые ощущения и не надо их бояться! Они являются признаком слияния с образом двойника, принятия в себя его мыслей и стереотипов действий.

И вот ты слился с головой двойника! И его видение мира становится твоим видением, ты

чувствуешь мир его кожей, ты теперь сможешь действовать так, как он.

Закрой молнию на спине и почувствуй себя в этом новом теле. Ты впитал в себя своего двойника и теперь ты можешь думать и поступать так, как поступал двойник, ты стал им! Ты впитал опыт своего удачливого двойника!

Это еще одна техника эмоционального рефрейминга. Называется она «Кино». Она была впервые предложена основоположниками НЛП А. Гриндлером и Р. Бендлером. И позволяет «стереть» те воспоминания, которые уже известны или же стали известными при помощи «Самонаводящейся ракеты».

Измениться не может никто, но стать лучше может каждый.
Э. Фейхтерслебен.

Четвертый день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она очень хорошо смазана.

Ты опять внутри Храма и идешь по этой прекрасной библиотеке мимо стеллажей с книгами..... И ты направляешься по извилистым проходам к святилищу Храма - Алтарю..... И вот ты опять стоишь перед ним и перед Троном. Хранительница Храма улыбается тебе, приветствует тебя на своем языке. И указывает дверь слева от тебя. Войди в нее.....

И вот ты попал в оранжерею.....Огромные окна свободно пропускают потоки солнечного света. Потолки очень высокие и здесь масса свежего воздуха. Ты видишь разные растения, некоторые из них очень красивые, некоторые очень причудливые..... И в самом центре ты видишь розовый куст.

Ты видишь весь этот куст: корни, ствол, стебли, листья, колючие шипы и на верхушке стеблей - цветки розы. Они находятся на разных этапах раскрытия: некоторые распустились, некоторые только распускаются, некоторые уже отцвели. А некоторые еще находятся в бутонах. Представь себе жизненную силу, которая поднимается от корней к цветку и дает начало процессу его раскрытия.

Теперь мысленно приблизься к нераскрывшемуся бутону. Посмотри - он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку из кончиков лепестков

розового цвета. Сосредоточься на изображении, удерживая его в центре сознания.....

И вот зеленые листочки, которые покрывают бутон, вздрагивают, появляется легкое движение и он начинает медленно раскрываться, обнажая розовые лепестки цветка. Чашелистики начинают потихоньку отделяться друг от друга, все больше и больше отворачивая свои кончики наружу. Наконец перед твоим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Разгляди его....

И вот теперь уже лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Лепестки медленно раскрываются до тех пор, пока перед твоим мысленным взором не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении..... Роза открывается свету и воздуху, раскрывая всю свою прелесть..... Наблюдая это, представь, что и внутри тебя в это время начинается расцвет. Ощути, что и в тебе нечто распускается и открывается свету..... Ты чувствуешь, что ее ритм - твой ритм, ее раскрытие - твое раскрытие.

А теперь почувствуй ее аромат, характерный запах, который не спутаешь ни с чем, такой нежный, сладкий и восхитительный..... И представь, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее..... И запах от этого усиливается, а роза открывается еще больше.....

Теперь вглядись в центр цветка, туда, где жизнь наиболее интенсивна..... И ты видишь, что там что - то есть. Пусть возникнет образ, выражающий самое прекрасное, самое значимое в твоей жизни, выбивающееся наружу, к свету. Это может быть все, что угодно, например, любое живое существо. Пусть образ появится сам по себе - спонтанно, без твоих сознательных усилий и осмысления. Жди..... Удерживай этот образ некоторое время в своем сознании, проникнись его содержанием.....

Если ты увидел живое существо, то взгляни в его глаза. И ты читаешь в них искреннюю любовь к себе..... Заговори с ним о самом важном в твоей жизни в настоящий момент. Задай вопрос о том, что имеет для тебя большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. И внимательно выслушай то, что оно тебе скажет .....

Серьезно задумайся над этим. Пусть с начала это тебе покажется непонятным, но во всем сказанном есть глубокий смысл для тебя. Ведь ты знаешь наверняка, что это существо ни в коем случае не может тебя обмануть. И без страха можно следовать его советам.....

Теперь вбери внутрь себя это мудрое существо. Теперь в случае необходимости ты легко сможешь вступить в контакт с ним и использовать его знания, опираться на его любовь».

В символическом смысле ты и есть эта роза и ты всегда нес в себе это мудрое существо. Наша

духовная сущность, неотъемлемая и наиболее истинная часть нашего существа, наше истинное "Я" скрыто, ограничено, опутано, прежде всего физическим телом с его чувственным восприятием, многообразием эмоций и различных побуждений; страхами, желаниями, притяжениями, отталкиваниями; в конце концов беспокойностью нашего разума.

Героизм - это победа души над телом.
А.Амьель.

Освобождение сознания от этих пут приводит к освобождению духовного центра. Это одно из самых мощных упражнений, стимулирующих раскрытие творческих сил человека и освобождения сознания от сковывающих его цепей.

Пятый день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Он с каждым днем кажется тебе все прекраснее и прекраснее..... Он весь устремлен в небо, плывет в нем, связан с ним..... Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она стала очень легкой.....

Ты идешь по Храму мимо стеллажей с книгами. И ты опять направляешься к Алтарю. Ты выходишь в нему и видишь, что сегодня Трон пуст. Но ты видишь, что у него сегодня какая-то необычная спинка - как будто зеркальная. Подойди к Трону поближе и посмотри. И ты видишь, что действительно спинка Трона отражает тебя. Но это не зеркало, а какая-то струящаяся серебристая субстанция, которая течет сверху вниз. И внимательно посмотри на себя в этом «зеркале». Вполне возможно, что оно покажет тебе тебя с новой стороны.....

А теперь прикоснись к этому «зеркалу»..... И ты чувствуешь, что рука легко проходит сквозь эту струящуюся и совершенно бесплотную жидкость..... Это оказывается вход в Зазеркалье.....Тебя там уже давно ждут! И те изменения, которые ты там сделаешь, обязательно отразятся на твоей реальной жизни также, как реальность отражается в зеркале….. Пройди туда без страха и боязни..... Я уверен, что там тебя ждет что-то очень важное.....

И вот ты стоишь на спиральной лестнице. А она описывает свои спирали по внутренней поверхности гигантской вертикальной шахты. И ты смотришь вниз и видишь, что на одинаковом расстоянии друг от друга на этой спиральной лестнице видны двери.

И на ближней к тебе двери надпись: «2006г.». Еще ниже: «2005г.» И так далее.....И ты видишь, что спираль лестницы опускается далеко-далеко и теряется внизу в светящемся тумане.....

А теперь оглянись назад и посмотри: сзади тоже дверь и на ней написано: «2007г.». Ты смотришь вверх и видишь там ту же картину: по спирали вверх уходит лестница и на одинаковом расстоянии двери с названиями годов. И эта лестница тоже теряется наверху в белом светящемся тумане...

Ты попал на лестницу своих ЖИЗНЕЙ! И когда-нибудь, если ты этого захочешь, ты попутешествуешь по ней и спустишься ниже дня своего рождения или выше сегодняшнего дня. Но не сейчас! Ведь ты пришел сюда сегодня по очень важной причине.

Сейчас ты пойдешь вниз по лестнице и войдешь в тот год своей жизни, в который тебе захочется войти. Проходя мимо какой-нибудь двери ты почувствуешь - вот сюда! И там ты найдешь себя в том состоянии, когда тебе очень нужна была чья-либо помощь. И ты подойдешь к самому себе и утешить так, как ты тогда хотел, чтобы тебя утешили. Ты с высоты своих знаний скажешь ему именно те слова, которые, ты знаешь точно, ему в этом состоянии помогут. И ты сделаешь так, чтобы он заулыбался, засмеялся и сбросил хандру. И ты подружишься с ним так, чтобы он теперь всегда знал, что у него есть старший и мудрый брат, который поможет в случае чего. И после этого ты выйдешь из этого года, поднимешься по

лестнице к двери с табличкой: «2007г.», выйдешь в Храм и выйдешь наружу.....»

Спиральная лестница - техника, подобная технике «Самонаводящаяся ракета» и «Кино». Но здесь ты становишься эмоциональным участником разыгрывающегося действа. И таким образом через взаимодействие с ребенком на этой лестнице ты как бы закольцовываешь свои детские обиды и детские горести. И они перестают влиять на твое настоящее.

Лестница жизни полна заноз, и больше всего они впиваются, когда вы сползаете по ней вниз.

У.Браунелл.

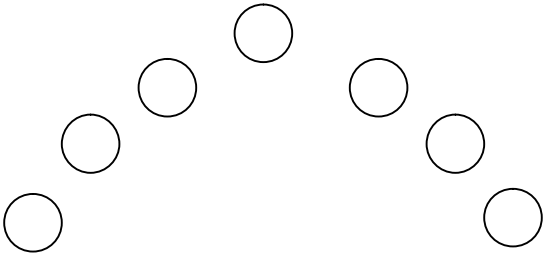
Это упражнение также дает ощущение непрерывности своего бытия и ответственности перед будущим.

Шестой день творения своего нового «Я»

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. И ты почти не замечаешь, что тебе приходится открывать дверь - настолько она легко открылась.

И вот ты идешь по Храму и выходишь к Алтарю. На Троне сидит Хранительница Храма и держит в своих руках что-то очень красивое. И ты видишь, что перед Троном висят Семь Хрустальных шаров в виде такой арки:



4 3 2 1 7 6 5

Подойди к самому верхнему и среднему шару и загляни внутрь него. И ты видишь, что в глубине шара как бы клубится светящийся туман. И чем больше ты в него вглядываешься, тем больше в нем разглядываешь деталей. И смотри: там ты видишь свой сегодняшний день. Ты видишь себя, тех людей, которые тебя окружали в течении дня, ты видишь все сюжеты дня.....Ты как бы смотришь в волшебный кристалл, в котором ты видишь все,

что с тобой сегодня происходило..... .....(пауза 2-3минуты).

А теперь перейди к шару, который находится чуть левее и ниже первого. И тоже загляни в него. И ты видишь в нем тот же клубящийся и светящийся туман. И чем больше ты в него вглядываешься, тем больше ты видишь свое недавнее прошлое, когда ты болел или же у тебя были сильные личностные проблемы. Ты смотришь как будто в машину времени, которая позволяет тебе перенестись в это время и заглянуть туда как бы сверху. И ты видишь людей, события, себя, страдающего и болеющего..... .....(пауза 2-3минуты).

Теперь перейди к другому шару, который тоже находится чуть левее и ниже от того, в который ты только что смотрел. Загляни в него и ты сейчас увидишь свое отдаленное прошлое, в котором у тебя впервые появилась проблема, когда она впервые оформилась как вещь, которая заставила тебя страдать..... .....(пауза 2-3минуты).

И вот ты заглядываешь в последний слева и самый низший шар. И в нем, как в волшебном кристалле, ты сейчас увидишь события, которые явились первопричиной твоей болезни или же проблемы..... Ты смотришь вглубь магического кристалла и как по волшебству переносишься в свое отдаленное прошлое, может быть даже в глубокое детство. Вглядывайся внимательно и настойчиво, туда проникнуть не очень-то просто..... (пауза 2-3минуты)..

А теперь перейди к тому хрустальному шару, который находится с противоположной стороны. Он тоже самый нижний, но только с правой стороны. И сейчас ты внутри него увидишь свое отдаленное будущее - может быть через двадцать, может быть через тридцать лет, может быть еще больше..... И этот волшебный кристалл, как машина времени, переносит тебя туда и ты видишь себя, конечно же чуть постаревшего, но веселого и здорового. Посмотри: какой активный образ жизни ты там ведешь, как прекрасно ты вписался в тот мир, который тебя там окружает!..... (пауза 2-3минуты).

Перейди к другому шару - который выше и левее. И в нем ты сейчас увидишь себя в не очень далеком будущем, в котором ты окончательно расправляешься с болезнью и начинаешь вести полностью здоровый образ жизни.....(пауза 2-3минуты).

И вот ты переходишь к последнему шару, третьему справа и второму сверху..... И там в молочной глубине этого шара ты видишь себя активно борющимся с болезнью, веселого и жизнерадостного, который полностью уверен в себе и в своих силах.....(пауза 2-3минуты).

А теперь отойди от этих шаров и увидь их всех разом..... И может быть ты сможешь увидеть одновременно во всех них все те сюжеты, что ты проявил своим пристальным вниманием к ним.

А теперь подойди к Хранительнице Храма и возьми из ее рук золотую ленту. И обвей ею все эти Семь Хрустальных Шаров так, чтобы

получилась золотая арка. Но в руках у Хранительницы осталась еще и другая лента - сделанная из ожившей радуги, символа прошедшей грозы. Подойди к ней, возьми эту ленту и обвей ею Хрустальные Шары. А теперь отойди назад и посмотри: как красиво! И выйди из Храма».

Эта техника позволяет создать алгоритм твоего выздоровления. Ее предложил М.Эриксон, как способ создания здорового будущего у своего пациента. И в его руках она творила чудеса!

В сущности старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться.
А.Граф.

Седьмой день Творения своего нового «Я».

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него.....

Поднявшись, ты видишь, что сегодня дверь гостеприимно открыта, как бы приглашая тебя войти.....

Ты входишь внутрь и идешь к Алтарю. И ты видишь, что посреди этого Храма у Алтаря стоит хрустальная арка, обвитая золотистой и радужной лентами. Пройди под этой аркой и там, за нею, ты видишь ДРУГОЙ ВЫХОД из Храма. Пройди под ней и выйди из Храма....

И ты видишь, что стоишь на вершине холма, а вокруг тебя чудесная волшебная страна. И ты встаешь лицом на север и видишь, что перед тобой простирается суровый, но прекрасный край..... Везде, куда дотягивается твой взгляд, ты видишь северный лес, чистые реки, полные рыбы, которые несут свои серебристые воды к холодному океану..... Ты видишь селения, в которых живут привыкшие к этой природе суровые, но справедливые люди..... И ты чувствуешь, что твоя душа рвется полететь туда и жить вместе с этими людьми их простую, но интересную жизнь. И ты когда-нибудь обязательно сюда придешь и получишь от этого мира все, что он может тебе дать хорошего и доброго.....

Но сейчас ты поворачиваешься на Восток и видишь там пагоды и монастыри, города и селения, реки и моря. Моря, поражающие тебя своей мощью и размахом. До горизонта, куда только протягивается твой взгляд, ты видишь мощные валы, которые несет на своей спине Океан.....

Ты видишь людей Востока, которые заняты своей жизнью, может быть чуть-чуть не понятной тебе, но важной и интересной..... И сквозь таинственную дымку ты ощущаешь

там аромат веков.....И чем больше ты смотришь туда, тем сильнее у тебя ощущение причастности в Вечному.....И ты чувствуешь, что там сокрыто великое таинство, которое тебе тоже когда-нибудь предстоит постичь.....

А теперь повернись лицом на юг. И ты видишь перед собой жаркую страну, всю заполненную солнцем. Ты видишь пустыни и караваны, которые идут от оазиса к оазису....., ты видишь теплые моря, пронизанные солнечным теплом до самого дна....., ты видишь южные города с узкими и извилистыми улочками, ты видишь шумные и веселые южные базары, ты видишь южан - веселых, жизнерадостных, танцующих и поющих..... Ты видишь весь этот мир и он тебе тоже по своему нравится. И когда-нибудь ты придешь сюда и окунешься с головой в эту жизнь.....

И вот ты поворачиваешься лицом на запад. И ты видишь сверкающий великолепием мир техники - современный мегаполис..... Ты видишь автострады, по которым мчатся тысячи машин, ты видишь взлетающие и садящиеся самолеты, снующие туда-сюда поезда, ты видишь небоскребы и мосты.....видишь спешащих по своим делам людей с улыбающимися лицами..... Ты видишь этот бурлящий мир и он тоже по своему тебя привлекает..... И когда-нибудь ты придешь сюда и будешь жить жизнью современного человека.....

А теперь выбери ту сторону света, куда ты СЕЙЧАС хочешь пойти..... И спустись с холма в эту сторону..... И ты попал в

лес.....Ты помнишь, что у тебя на груди приколот цветок розы, который тебе дала Хранительница Храма. Оторви от нее лепесток и брось его перед собой.....И от этого лепестка идут волны преобразования и лес волшебным образом меняется.....И ты видишь уже другой лес: чистый, светлый, весь пронизанный солнечным светом, полный чудесных ароматов, которые возбуждают в тебе самые лучшие воспоминания.....

И ты идешь по этому лесу по дорожке.....Брось и на нее один лепесток от розы.....И ты видишь, что волна преобразования идет и по этой дорожке.....И она превращается в укатанную песчаную лесную дорогу. И ты идешь по ней легко и спокойно.....

И вот впереди появляется просвет.....и ты выходишь на поляну.....Брось на нее еще один лепесток розы. И ты видишь, что по поляне пробегает волна преображения и как по мановению волшебной палочки вырастает высокая зеленая трава. И вся поляна становится как бы прибранной и нарядной……

И ты идешь по опушке леса и видишь, что за поворотом открывается кусочек поляны, который ты сначала не видел. И там ты видишь домашних животных..... Брось перед ними еще один лепесток розы. И ты видишь, что радужная волна охватывает и их..... и они превращаются в стадо коров. Они дружелюбно смотрят на тебя и мычат.....Подойди к ним и погладь их.....

А теперь войди в лес на противоположной стороне поляны и пройди в глубь леса.....И вот

за очередным поворотом дороги ты видишь воду..... И еще один листок брось в эту водную преграду.....И она превращается в не очень широкую (но и не узкую) реку с несильным течением и песчаными берегами. И ты подходишь к этой реке и видишь: какая прозрачная и чистая вода в ней....И ты опускаешь свои руки в нее и чувствуешь ее бодрящую прохладность..... А там, на том берегу, сразу за пляжем, ты видишь крутой берег и в нем пещера.....

А теперь сбрось с себя всю одежду, разденься догола, прикрепи к волосам розу и прыгни в эту реку.....И ты чувствуешь, что прохладная вода охватывает твое тело.....Ты выныриваешь на поверхность и плывешь к противоположному берегу.....Вода тебя сносит вниз, но ты энергично гребешь к тому месту на противоположном берегу, который ты наметил для выхода.....

И борьба с течением радует тебя! Ты перебарываешь течение и подплываешь именно туда, куда наметил. Ты выходишь из воды и легкий ветерок касается твоей мокрой кожи и приятно бодрит..... Ты чувствуешь, что купание придало тебе бодрость, смыло с тела усталость и пыль с души. И скажи себе, что теперь ты постараешься как можно чаще купаться в этой очищающей и бодрящей купели.....

А теперь поднимись к пещере.....И ты видишь, что на ее пороге сидит живое существо.....Подойди к нему, опустись так, чтобы ваши глаза были на одном уровне и

подари этому живому существу розу.....И скажи ему, что ты хочешь жить с ним мире и сотрудничать на благо организма так, чтобы приносить ему своими действиями максимум пользы и минимум вреда..... Выслушай: что тебе скажет это живое существо.....

А теперь ты видишь, что рядом со входом в эту пещеру лежит новая и красивая одежда для тебя. Посмотри: как великолепно она выглядит! Одень ее и вернись обратно в большой мир.....»

Когда ты после выхода из Храма смотришь в четыре стороны света, ты через эти образы даешь своему подсознанию символическое сообщение: «Ничего не бойся, везде хорошо тогда, когда умеешь к этому подстраиваться! И во всем можно найти хорошее.»

Лес в символическом плане обозначает мир вокруг тебя. И то, каким ты его видишь вначале, до преобразования, достаточно красноречиво говорит о том, как ты к этому миру относишься. Если ты видишь лес с завалами, темный и страшный, то можно сделать однозначный вывод, что ты относишься к миру, как к источнику вероятной опасности.

Разве не умнее: жить, хваля жизнь,
нежели ругать ее и все же жить?
Л.Н.Андреев.

И преобразование, которое ты производишь при помощи лепестка волшебной розы, является

сообщением подсознанию: «Ты было не право! Мир совершенно не таков, каким ты его видишь. Посмотри - каков он есть на самом деле. И относись теперь к нему именно так!»

И все остальные образы означают те или иные аспекты твоей жизни. И преобразуя их при помощи лепестков розы, ты вводишь внутрь себя адаптивные программы.

Все эти техники - символические сообщения подсознанию на его языке - каким мы хотим видеть свою жизнь и свое тело.

Слова - камни.

А эта техника является психосинтетической. При помощи специально подобранных образов ты даешь своему подсознанию команду: «В будущем к этому относись так-то и так-то, а к этому – так-то и так-то!» Ты при помощи этой техники вполне можешь перепрограммировать свое подсознание – от тревожного отношения к миру к позиции принятия его. И перейти при взаимоотношениях с ним в режим наибольшего благоприятствования.

«Закрой глаза и представь себе, что перед тобой висит слово «Я», сделанное из цельного обработанного алмаза - бриллианта..... Оно сверкает в лучах солнца и разбрасывает во все стороны радужные брызги света..... И посмотри: какое это красивое, чистое, прозрачное и твердое (самое твердое в мире) слово! И ты чувствуешь, что от этого слова идет ощущение чистоты и праздничности.....

И вот это слово начинает медленно приближаться к тебе..... Ты открываешь свою голову и впускаешь его внутрь себя. И оно медленно, медленно начинает опускаться внутрь тебя, туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, куда чужих не пускают.....

И вот оно опускается в самую глубокую часть твоей психики. И ты чувствуешь как твой жизненный корабль получает толчок и глубже оседает на волнах житейского моря..... И теперь у тебя есть балласт, который поможет сохранить устойчивость твоего судна на волнах житейского моря…..

А теперь ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висит другое слово: «Здоров(а)»..... И ты видишь, что оно сделано из самого лучшего металла, который существует в природе - металла ТИТАН. Из него делают космические корабли и корпуса самолетов. Он совершенно не поддается коррозии, легок, прочен, его почти невозможно деформировать. НА НЕГО ПОЧТИ НЕ ДЕЙСТВУЕТ ДАЖЕ ВРЕМЯ! И от этого слова идет ощущение прочности и несокрушимости!.....

И вот это слово тоже начинает приближаться к тебе..... И ты опять открываешь свою голову и впускаешь это слово внутрь себя. И оно медленно-медленно опускается внутрь тебя..... туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, куда чужих не пускают..... и ложится рядом с предыдущим. И твой

жизненный корабль опять чувствует толчок и еще глубже оседает на волнах моря. И он становится еще устойчивее. Теперь его не смогут перевернуть внезапные порывы злого ветра.....

И еще раз ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висят слова: «и люблю себя!»..... Ты видишь, что они сделаны из радуги, СИМВОЛА ПРОШЕДШЕЙ ГРОЗЫ..... И ты видишь, что эти слова переливается всеми цветами солнечного спектра, разбрасывая во все стороны брызги РАДОСТИ.....

Протяни свои руки и возьми эти слова в свои руки..... И ты чувствуешь, что они совершенно бесплотны, как будто сделаны из эфира..... Но от них ты явственно чувствуешь тепло, согревающее руки.....

А теперь опусти эти слова внутрь себя - туда, глубоко-глубоко, в самые глубинные структуры своей психики, туда, где хранится все самое ценное..... Ты несешь внутрь себя волну света! И ты несешь эти слова и видишь, что радужный свет от этих слов проникает во все то, что там находится..... И все начинает само светиться цветами радуги. Положи эти слова рядом с предыдущими.....И еще один толчок получает твой корабль, еще глубже он оседает в воде и еще устойчивее становится.... И теперь У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ! С таким багажом твой корабль выдержит любые шторма.

А теперь поднимись по лестнице на палубу своего корабля.....и поднимись на

капитанский мостик..... Теперь подойди и крепко, обеими руками, возьмись за штурвал.

И посмотри: перед тобой твой корабль..... И он еще очень крепок, у него в целости все снасти..... А мачты смогут выдержать напор любого ветра и нести на себе все паруса.....Конечно, его потрепало штормами и ветрами, и чуть не перевернуло порывами штормового ветра……

А вдоль бортов выстроилась твоя команда матросов. У тебя очень послушная команда, которая готова по первому твоему приказу выполнить все, что необходимо для благополучия корабля. В течении длительного времени они работали без всякого разумного руководства с твоей стороны. Но теперь ты стоишь на капитанском мостике, крепко держишь в руках штурвал и больше никому его не отдашь…… Ты знаешь, что способен сам, без посторонней помощи отдавать необходимые команды.....

А теперь посмотри - по носу корабля, там впереди сияет и сверкает Путеводная звезда..... Она указывает тебе - куда надо плыть, чтобы избежать рифов и мелей. И она проведет тебя к ЗЕМЛЕ ОБЕТОВАННОЙ, где ты найдешь удобную и уютную гавань, в которой будешь спокойно отдыхать от штормов..... Также она тебя приведет к ОСТРОВАМ ИЗОБИЛИЯ, где ты найдешь все, что ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужно тебе.....

Давай, отдай команду матросам: «Поднять паруса, выбрать якорь! И вперед - к путеводной звезде!»..... И ты видишь, что там,

где находится путеводная звезда, там сквозь туман уже видны контуры твоего будущего.....

И у тебя достаточно сил, чтобы привести корабль к нему и сделать это действительностью. Ты выбрался из плена, ты обрубил ядро отрицательных эмоций, что было приковано к тебе. И ты повернулся от прошлого к будущему!....

Ты смотришь вперед и видишь, что там светло..... Там начинается новый день...И там за туманом скоро взойдет солнце.

Посмотри - как хорошо подчиняется тебе корабль: достаточно тебе чуть повернуть штурвал налево - и корабль послушно поворачивает налево, направо - и корабль поворачивает направо.....Ты ставишь руль прямо и корабль идет прямо – за путеводной звездой….Крепко держи в руках штурвал и плыви туда - к началу дня, туда, где тебя ждет новая жизнь и новые захватывающие приключения!.....»

Образы, которые использованы в этой технике символизируют тебя и твои взаимоотношения с миром: корабль - твое тело, море - мир вокруг тебя, капитан - творческая часть твоего «Я» и так далее и тому подобное.

Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.

А.П.Чехов.

Каждый образ дает твоему подсознанию команду - чего ты хочешь и как надо изменить отношение к тому или иному предмету. Подсознание так устроено, что безусловно подчиняется сознанию, только надо давать ему понятные команды.

Заключение, в котором автор подведет итоги.

Дорогой мой читатель! Нравится тебе это или нет, хочешь ты этого или нет, но жить тебе придется в этом мире, в таком, каков он есть на настоящий момент.

Ты можешь ругать его, беситься от его несовершенства, бояться его и пытаться самоизолироваться, или же менять его по своему проекту. И делать еще массу других глупостей! Но, в конце концов, ты вынужден будешь жить по тем законам, что он тебе продиктует.

Правда это произойдет только в том случае, если ты захочешь жить долго и счастливо. Если же упрешься своими рожками и попытаешься все же сделать вышеперечисленное, то жизнь тебя помнет как паровым катком.

Кто этот кто?

Мы превратились из обезьян в людей только благодаря тому, что кто-то позаботился о трудностях на этом пути и настроил много преград. Очень важно для человека понять, что жизнь

прекрасна именно из-за того, что в ней есть трудности. Если бы их не было, то наш мир очень бы напоминал застывший "рай", в котором люди не умирали бы от скуки только потому, что в раю нет возможности сделать это вместе с мухами.

Препятствия на вашем пути вовсе не козни врагов, а норма! Если ты будешь воспринимать их именно так, то 90% твоих расстройств тут же канут в Лету. На одном из камней в Тибете было высечено такое выражение: «Научились ли вы радоваться трудностям?».

Если сохранились те условия, которые привели к болезни, то рано или поздно они опять выйдут на арену и приведут к возврату болезни. И для того, чтобы вписаться в этот мир и жить в нем с минимумом неприятностей, требуется вырвать корни болезни, которые, как ты теперь знаешь, находятся внутри тебя, в твоем реагировании на этот мир. А для этого надо изменить свое отношение к себе, своей болезни, ко всему, что тебя окружает в мире.

Но, к сожалению, редко кто радикально меняет свою жизнь, осознав эту связь. Люди надеются на «авось», на то, что, может быть, и удастся избавиться от страдания, по-прежнему ничего не делая для этого. До тех пор пока ты будешь жить так же, как жил прежде, болезнь будет обладать над тобой очень большой властью.

Правила, которые помогут разорвать заколдованный круг.

Каковы же принципы, которые надо положить в основу своей работы по выходу из болезни? В этом плане самое главное - изменение твоего общего отношения к жизни. А для этого:

Во-первых, плюнь на все диагнозы, что тебе понаставили в жизни. Диагнозы являются теми путами, что пеленают тебя по рукам и ногам. Ты мог бы жить так, как хочешь и можешь, но сознание наличия у тебя болезни мешает тебе это сделать. Беда в том, что в обществе распространено мнение - если хроническая болезнь - значит на всю жизнь.

Да, ты болеешь! Но это не говорит о том, что это навсегда. Сами по себе диагнозы не имеют никакого значения. Не имеет никакого значения - насколько серьезна твоя болезнь и насколько не поддается лечению лекарствами и процедурами! Не имеет никакого значения - сколько лет ты болеешь, сколько лет тебе, кем ты работаешь и т.д. и т.п.

Во главе угла должна стоять адаптация. Если тебе хорошо сейчас и хорошо в долговременной перспективе - выкинь на свалку диагнозы, забудь о болезнях и веди тот образ жизни, который приятен и полезен для твоего организма. Станет тебе плохо - тогда и вспомни о диагнозе. А до этого будь здоров душой! Правда, надо помнить, что даже лекарство в большой дозе становится ядом. Даже отбрасывать диагнозы надо с умом.

Во-вторых, надо верить во все то, что ты будешь себе говорить в плане саморегуляции. Если ты будешь думать:” Дай попробую - может

получится!”, то знай - почти наверняка не получится!

В-третьих, необходимо серьезно желать выздоровления. Если болезнь не дает тебе жить, если ты никак не желаешь с ней мириться - успех тебе гарантирован!

Все радости жизни - в творчестве.
Творить - значит убивать смерть.
Р.Роллан.

Американские ученые (Рихтер, 1957) провели такой опыт. Они брали партию крыс и запускали их в бассейн с гладкими стенками и наполовину заполненный водой. Крысы плавали в нем до тех пор, пока не начинали тонуть. Тех, кто держался на воде дольше всех, забирали из бассейна, давали отдохнуть и кормили.

Через некоторое время в бассейн запускали новую партию крыс и среди них тех, что были спасены в первом опыте. Результат был просто поразительным! Спасенные в первом опыте крысы держались на воде намного дольше тех, которые были в бассейне впервые (и даже чем сами они в первый раз).

Видимо в мозгу крыс отпечаталось, что чем больше они будут сопротивляться смерти, тем вероятность спасения больше. Поэтому у них не было чувства неизбежности смерти. **Надежда удесятерила их силы!**

Этот механизм очень часто срабатывает и у людей. Основная масса людей, спасающихся после

кораблекрушения на лодках, погибает в течение первых трех дней, хотя твердо доказано, что человек может существовать в море без воды и пищи неизмеримо дольше. Но эти люди теряли надежду и в следствии этого быстро погибли. Таким образом действительно: Надежда - самый лучший из докторов!

В-четвертых, набраться терпения: не сразу Москва строилась! Кавалерийским наскоком здесь ничего не сделать. Упорный труд, преодоление уныния от временных неудач, установка на собственные усилия, помогут тебе прийти к желаемой цели.

В-пятых, не жди манны небесной. Все серьезное, чего ты добиваешься в своей жизни, есть результат твоих личных усилий. **Ничто даром не дается!** Зачастую за то, что достается даром, людям приходится платить страшную цену, совершенно не соизмеримую с истинной ценой того, что они получили.

Плевое дело?

Естественно, дорогой мой читатель, ты можешь продолжать ту политику, которая сделала тебя больным - лежать и плевать в потолок. Но ни к чему хорошему это тебя не приведет. НИКТО(!), даже если очень этого хочет, не может решить твои проблемы, если ты сам ничего не будешь для этого делать. Посторонние люди могут тебе только помочь понять свою проблему, найти пути выхода из тупика. Но карабкаться вверх тебе придется самому!

И если все люди научатся держать себя под контролем, не будут давать болезням брать над собой верх, то, может быть, сбудутся слова немецкого философа Вильгельма фон Гумбольдта о том, что в будущем болезни будут рассматриваться как следствие извращенного образа мышления и болеть будет считаться стыдным. Кстати, американцы уже сейчас считают, что если человек длительно болеет, то он немножечко плохой.

Если же ты не согласен с вышесказанным, то тебе грозит всю жизнь бегать от одного врача к другому, периодически сменяя их знахарями и экстрасенсами. И всю жизнь метаться между надеждой и отчаянием относительно своего здоровья. И падать все глубже в пропасть болезни!

Через тернии к звездам?

Естественно этот путь - от болезни к здоровью - тернист и труден. На твоем пути будут и победы, и поражения. Но ты должен отбросить все сомнения и колебания - им больше нет места в твоей психике! Тогда путь к выбранной цели открыт, и первый шаг уже сделан.

Если ты усомнился в успехе, то можешь проиграть битву до ее начала. Определив цель, смело и неуклонно иди к ней - достойная цель всегда сопряжена с трудностями. Важно не бояться ошибок, не давать временным неудачам поколебать твои намерения. Если ты хочешь добиться чего-либо в жизни - нельзя падать духом при малейших неудачах. Помни древнюю заповедь:

"Дорогу осилит идущий!"

Врач-психотерапевт ***Васютин А.М***.

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**
при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксонианский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

Краткосрочная программа (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального

положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективна при:
- **неврастении,**
- **вегето-сосудистой дистонии,**
- **головных болях различной этиологии,**
- **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**
- **энурезе,**
- **сексуальных проблемах,**
- **климактерических нарушениях,**
- **семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.**

Долговременная программа направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:
-неврозе навязчивых состояний,
-астено-депрессивных состояниях,

-первых признаках **шизофренических расстройств**,
-бронхиальной астме,
-гипертонической болезни,
-стенокардии,
-язвенной болезни,
-кожных и аллергических заболеваниях
-и многих других психосоматозах.

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»)
Рабочие телефоны: 694-20-13. 495-46-89
Мобильный телефон: 761-10-01.
E-mail: 7611001@rambler.ru
www.vasutin.ru
www.vasutin.by.ru

Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта Васютина А.М.

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду

делать. И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на подсознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования , терапевтическими метафорами, символдрамой и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

«Волшебный магазин доктора Васютина»

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости. Его так же можно назвать курсом психологической десенсибилизации. Направлен на ликвидацию или ослабление чувствительности к психотравмирующим воздействиям. Базовым положением курса является концепция разумного

эгоизма, разработанная на основе максим Иисуса Христа.

Смысл этого курса - ломка всех неадекватных представлений, которыми человек нагружается в течении жизни, освобождение от ограничивающих убеждений, которые мешали личности самореализовываться и таким образом невротизировали его.

В результате он начинает видеть мир таким, каков он есть, видеть взаимоотношения между людьми не такими, какими хочется, а такими, каковы они есть на самом деле. И на основе этих знаний он может построить новые, более адекватные отношения с окружающим миром.

Программа занятий построена по принципу работы с дзен - коанами. Известно, что для того, чтобы их понять, надо выйти за рамки привычных представлений, за рамки дуалистического мира.

При помощи игровых проективных техник я ломаю стереотипные воззрения таким образом, чтобы человек вынужден был согласиться с этим. И в результате посмотрел на привычные вещи в новом ракурсе. Таким образом курс позволяет избавиться от массы устойчивых представлений, которые ограничивали поведение человека и направляли его в не приемлемое для современного человека русло. В следствии этого человек на этой - новой - основе строит свои новые отношения с окружающим миром, которые будут несравнимо более адекватными для него.

Таким образом, человек переходит от конфронтационной психологии к идее сотрудничества с миром. Он переходит от

ксенофобии к космополитизму, принимая мир таким, каков он есть, без попыток его насильственного изменения.

Таким образом, это программа психологического взросления, формирование новой картины мира, нового алгоритма взаимоотношений с миром, расширения мировоззрения, ломки догм, стереотипов мышления, снятие детских шор, освобождение от иллюзий.

Курс рассчитан на два дня.

Курс обучения разумному эгоизму.

Вы хотите:

- наладить отношения со своими родными и близкими?
- достойно разрешить длительные конфликты на работе?
- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе?
- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ.
За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов) вы освоите принципы, которые изложены в моей книге ***«Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»*** и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преображение) – творческом переформировании психики, использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.

Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа.

Курс обучения
САМОГИПНОЗУ с БИОЭНЕРГОТРЕНИНГОМ.

Первая часть данного курса называется:

«Сверхнадежная техника вхождения в самогипноз»

Она позволяет любому человеку очень быстро и в любой ситуации входить в самогипнотическое состояние, в котором появляется возможность воздействовать на свое тело. Из этого состояния он может снять себе любую боль, спазм, неприятные эмоции и настроить себя на какие-либо действия. Самогипнотическое состояние, достигаемое при помощи специальной янтры, чрезвычайно помехоустойчиво, то есть человек, находящийся в погружении, может войти в него практически в любых условиях.

Вторая часть этого курса обучения – **«Биоэнерготренинг как способ целенаправленной коррекции обмена веществ».**

Биоэнерготренинг – это система упражнений,
при помощи которой вы научитесь воздействовать на обмен веществ в своем организме. И направить его в нужную вам сторону.

Пройдя курс обучения ***Биоэнерготренингу*** вы сможете:
- снимать любую боль в организме без лекарств и процедур,
- убирать спазмы и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов,
- подавлять воспаления,
- регулировать эмоции.

А также стать независимым от таблеток и процедур, разработать свой алгоритм выздоровления.
Тренинг включает в себя обучение самым современным западным психотехникам, помогающим саморегулировать организм.

Продолжительность курса 20 часов (или вечером по 2-3 часа каждый день или по 4-5 часов по субботам, воскресеньям)